叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 德州鸡蛋烹饪的经典变化(classic Variations In Cooking With Texas Eggs) 000001

2. 德州鸡蛋烹饪的经典变化(classic Variations In Cooking With Texas Eggs) 000002

3. 德州鸡蛋烹饪的经典变化(classic Variations In Cooking With Texas Eggs) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

德州鸡蛋烹饪的经典变化(Classic Variations in Cooking with Texas Eggs)

['klæsɪk] [ˌverɪ'eʃən] [ɪn] ['kʊkɪŋ] [wɪð] ['teksəs] [egz]
Classic **Variations** **in** **Cooking** **with** **Texas** **Eggs**
经典的 变体 在 烹饪 和 德克萨斯州 鸡蛋

德州鸡蛋烹饪的经典变化

[aɪ]
i
我

我

['fɔːwɜːd]
Foreword
前言

前言

[ðɪs] ['resəpi] [bʊk] [hæz; həz] [biːn] [dɪ'zaɪnd] [tuː; tə] ['demənstreɪt] [ðə; ði] [ˌvɜːsə'tɪləti] [ɒv; əv] ['kʊkɪŋ]
This **recipe** **book** **has** **been** **designed** **to** **demonstrate** **the** **versatility** **of** **cooking**
这 食谱 书 有 到过 设计 到 证明 这 多功能性 的 烹饪
[wɪð] ['teksəs] [egz] .
with **Texas** **eggs** **.**
和 德克萨斯州 鸡蛋 .

这本食谱旨在展示德州鸡蛋在烹饪中的多样性。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['dɪʃɪz] [ðæt] [reɪndʒ] [frɒm; frəm] ['elɪgənt] [egz] ['benɪˌdɪkt] [tuː; tə] ['sɪmp(ə)l] ['skræmb(ə)ld]
There **are** **dishes** **that** **range** **from** **elegant** **Eggs** **Benedict** **to** **simple** **scrambled**
那里 是 菜肴 那 范围 从 优雅的 鸡蛋 本尼迪克特 到 简单的 打乱
[egz] .
eggs **.**
鸡蛋 .

菜品种类繁多，从精致的班尼迪克蛋到简单的炒蛋应有尽有。

[ðə; ði] ['meni] [weɪz] [tuː; tə] [ˌeɪ diː 'diː] ['prəʊtiːn] [tuː; tə] [ðə; ði] ['daɪət] [θruː] [ðə; ði] [juːz] [ɒv; əv] ['teksəs]
The **many** **ways** **to** **add** **protein** **to** **the** **diet** **through** **the** **use** **of** **Texas**
这 许多 方式 到 添加 蛋白质 到 这 饮食 通过 这 使用 的 德克萨斯州
[egz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn'kluːdɪd] [hɪə(r)] [ɪn] [sə'dʒestʃənz] [fɔː(r); fə(r)] [meɪn] ['dɪʃɪz] ,
eggs **are** **included** **here** **in** **suggestions** **for** **main** **dishes** **,**
鸡蛋 是 包括 这里 在 建议 为了 主要的 菜肴 ,

这里列举了多种利用德州鸡蛋在饮食中增加蛋白质的方法，并附有主菜建议。

[snæks] , [ænd; ənd] [dɪ'zɜːts] .
snacks **,** **and** **desserts** **.**
零食 , 和 甜点 .

零食和甜点。

['beɪsɪk] [ɪn'strʌkʃənz] [ɒn] [ðə; ði] [məʊst] ['kɒmən] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['teksəs] [egz] [sɜːv] [æz; əz] [ðə; ði]
Basic **instructions** **on** **the** **most** **common** **preparation** **of** **Texas** **eggs** **serve** **as** **the**
基本的 指示 在 这 最多 常见的 准备 的 德克萨斯州 鸡蛋 服务 作为 这
[ˌɪntrə'dʌkʃn] [tuː; tə] [ðə; ði] [bʊk] .
introduction **to** **the** **book** **.**
介绍 到 这 书 .

本书以最常见的德州鸡蛋烹饪方法的基本说明作为引子。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)] ['ɔːlsəʊ] ['sekʃənz] [ɒn] [frentʃ] ['dɪʃɪz] , [teks] - ['meks] ['feɪvərɪts] , [ə'merɪkən] [ænd; ənd]

There	are	also	sections	on	French	dishes	,	Tex	-	Mex	favorites	,	American	and
那里	是	还	部分	在	法语	菜肴	,	德州	-	墨西哥	收藏夹	,	美国人	和

[ˌɪntə'næʃ(ə)nəl] ['ɒntreɪz] , [ænd; ənd] [dɪ'zɜːts] .

international	entrees	,	and	desserts	.
国际的	主菜	,	和	甜点	.

此外，还有关于法国菜、墨西哥风味菜、美国和国际主菜以及甜点的章节。

[ðə; ði] ['teksəs] [dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv]['ægrɪkʌltʃə(r)][ɪz][məʊst]['greɪtf(ə)l][tuː; tə][ðə; ði] [ə'merɪkən] [eg] [bɔːd]

The	Texas	Department	of	Agriculture	is	most	grateful	to	the	American	Egg	Board
这	德克萨斯州	部门	的	农业	是	最多	感激的	到	这	美国人	蛋	木板

,

,

,

德克萨斯州农业部对美国鸡蛋委员会表示衷心的感谢。

[wɪtʃ] ['grɑːntɪd][juː 'es] [pə'mɪʃ(ə)n] [tuː; tə]['riːprɪnt; ˌriː'prɪnt][ðeə(r)]['resəpɪz][ænd; ənd][ðə; ði] ['ɪntrəstɪŋ]

which	granted	us	permission	to	reprint	their	recipes	and	the	interesting
哪个	的确	我们	允许	到	重印	他们的	食谱	和	这	有趣的

['kɒments] [ɒn] ['dɪʃɪz] [wɪtʃ] [kəm'pəʊz] [məʊst][ɒv; əv][ðə; ði] [bʊk] .

comments	on	dishes	which	compose	most	of	the	book	.
评论	在	菜肴	哪个	撰写	最多	的	这	书	.

他们允许我们转载他们的食谱和对菜肴的有趣评论，这些内容构成了本书的大部分。

['meni] [ɒv; əv][ðə; ði]['kʌlə(r)] ['fəutəgræfs] ['ɔːlsəʊ][wɜː(r); wə(r)][prə'vaɪdɪd][baɪ][ðə; ði] [ə'merɪkən] [eg] [bɔːd]

Many	of	the	color	photographs	also	were	provided	by	the	American	Egg	Board
许多	的	这	颜色	照片	还	是	假如	经过	这	美国人	蛋	木板

.

:

.

许多彩色照片也由美国鸡蛋委员会提供。

['reɪgən] [viː] . [braʊn]

Reagan	V	.	Brown
里根	V	.	棕色的

里根诉布朗

[kə'mɪʃənə(r)] [ɒv; əv]['ægrɪkʌltʃə(r)]

Commissioner	of	Agriculture
专员	的	农业

农业专员

[ə; eɪ] [nəʊt] [ə'baʊt] ['teksəs] [egz]

A	Note	About	Texas	Eggs
一个	笔记	关于	德克萨斯州	鸡蛋

关于德州鸡蛋的一点说明

[æn; ən] [eg] [ɪz][æn; ən] [eg] [ɪz][æn; ən] [eg] ?

An	egg	is	an	egg	is	an	egg	?
一个	蛋	是	一个	蛋	是	一个	蛋	?

鸡蛋就是鸡蛋，不是吗?

['meɪbi] [səʊ] , [seɪ] [sʌm; səm] [kʊks] .

Maybe	so	,	say	some	cooks	.
或许	所以	,	说	一些	厨师	.

有些厨师会这么说。

['ɑːftə(r)][ɔːl] , [ðə; ði]['næʃ(ə)nəl] [eg] ['ɪndəstri] ['fʌnkʃ(ə)nz] ['ʌndə(r)][ðə; ði] [seɪm] [ˌsænɪ'teɪʃ(ə)n][ˌregju'leɪʃ(ə)nz] ,

After	all	,	the	national	egg	industry	functions	under	the	same	sanitation	regulations	,
后	全部	,	这	国家的	蛋	行业	函数	在下面	这	相同的	卫生	法规	,

毕竟，全国鸡蛋产业都遵循同样的卫生法规。

[ðə; ði] [seɪm] ['stændədz] [ɒn] ['greɪdɪŋ] [fɔː(r); fə(r)]['kwɒləti][ænd; ənd][saɪz] .

the	same	standards	on	grading	for	quality	and	size	.
这	相同的	标准	在	等级	为了	质量	和	尺寸	.

质量和尺寸分级标准相同。

[bʌt; bət][məʊst]['tɛksənz] [bɪ'liːv] [ðæt] [ðeə(r)][ɪz] ['sʌmθɪŋ] ['betə(r)][ə'baʊt] [fuːdz] [prə'djuːst] [kləʊz][tuː; tə]

But	most	Texans	believe	that	there	is	something	better	about	foods	produced	close	to
但	最多	德州人	相信	那	那里	是	某物	更好的	关于	食物	生产	关闭	到

[həʊm] .

home	.
家	.

但大多数德州人认为，本地生产的食物更有优势。

[æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz][jʊr; jər] ['teɪkɪŋ] [ðə; ði][taɪm][tuː; tə][prɪ'peə(r)] [fuːdz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] [ə'piːlɪŋ] ,

As	long	as	you're	taking	the	time	to	prepare	foods	that	are	appealing	,
作为	长的	作为	你是	采取	这	时间	到	准备	食物	那	是	上诉	,

只要你花时间准备诱人的食物，

[ə'træktɪv] , [ænd; ənd] [nju'trɪʃəs] , [sɜːv] [ðə; ði][best] — [freʃ] , ['həʊlsəm] [egz] [frɒm; frəm] ['teksəs]

attractive	,	and	nutritious	,	serve	the	best	—	fresh	,	wholesome	eggs	from	Texas
吸引人的	,	和	营养丰富的	,	服务	这	最好的	—	新鲜的	,	健康	鸡蛋	从	德克萨斯州

.

:
.

色香味俱佳，选用最好的食材——来自德克萨斯州的新鲜、健康的鸡蛋。

[lʊk] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði][tæp] ['sɪmb(ə)l] ,

LOOK	FOR	THE	TAP	SYMBOL	,
看	为了	这	轻敲	象征	,

寻找点击符号，

[ɔː(r)][ðə; ði] [wɜːdz] ,

OR	THE	WORDS	,
或者	这	字	,

或者这些词语，

“ [prə'djuːst] [ɪn] ['teksəs] . ” [wʌn]

“	PRODUCED	IN	TEXAS	.	”	1
“	生产	在	德克萨斯州	.	”	1

“德克萨斯州制造。”[1]

['fɒləʊɪŋ] [ə; eɪ] ['resəpi] [ðæt] [kɔːlz] [fɔː(r); fə(r)] [egz]

Following	A	Recipe	That	Calls	For	Eggs
下列的	一个	食谱	那	呼叫	为了	鸡蛋

按照需要用到鸡蛋的食谱

[wʌn] . ['slaɪtli] ['biːt(ə)n] :

1	.	Slightly	beaten	:
1	.	轻微地	被打败	:

1. 略有败笔：

[juːz][ə; eɪ] [fɔːk] [ɔː(r)] [wɪsk] [tuː; tə] [biːt] [egz] [dʒʌst][ʌn'tɪl][ðə; ði] [jəʊk] [ænd; ənd] ['waɪts] [ɑː(r); ə(r)]

Use	a	fork	or	whisk	to	beat	eggs	just	until	the	yolks	and	whites	are
使用	一个	叉	或者	拂	到	打	鸡蛋	只是	直到	这	蛋黄	和	白人	是

['blendɪd] . [ˌtuː'tuː] .

blended	.	2	.
混合	.	2	.

1. 用叉子或打蛋器将鸡蛋打散，直到蛋黄和蛋白完全混合即可。

[wel] ['biːt(ə)n] : [juːz][ə; eɪ]['mɪksə(r)][ɔː(r)]['blendə(r)][tuː; tə] [biːt] [egz] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [laɪt] ,

Well	beaten	:	Use	a	mixer	or	blender	to	beat	eggs	until	they	are	light	,
出色地	被打败	:	使用	一个	混合器	或者	混合器	到	打	鸡蛋	直到	他们	是	光	,

充分打发：用搅拌器或料理机将鸡蛋打发至蓬松。

['frɒθi] [ænd; ənd] ['iːvnli] ['kʌləd] . [θriː] .
frothy **and** **evenly** **colored** **.** **3** **.**
泡沫状的 和 均匀地 有色 . 3 .

3. 泡沫丰富，颜色均匀。

[θɪk] [ænd; ənd] ['lemən] - ['kʌləd] :
Thick **and** **lemon** **-** **colored** **:**
厚的 和 柠檬 - 有色 :

浓稠且呈柠檬色：

[biːt] [jəʊk] [ɪn][ə; eɪ]['mɪksə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt][faɪv] ['mɪnɪts] [ɔː(r)][ɪn][ə; eɪ]['blendə(r)][fɔː(r); fə(r)][ə'baʊt]
Beat **yolks** **in** **a** **mixer** **for** **about** **5** **minutes** **or** **in** **a** **blender** **for** **about**
打 蛋黄 在 一个 混合器 为了 关于 5 分钟 或者 在 一个 混合器 为了 关于
[ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [bɪ'kʌm] [ə; eɪ]['pæst(ə)l] ['jeləʊ] [ænd; ənd] [fɔːm] ['rɪbənz] [wen] [ðə; ði]
2 **minutes** **until** **they** **become** **a** **pastel** **yellow** **and** **form** **ribbons** **when** **the**
2 分钟 直到 他们 变得 一个 粉彩 黄色的 和 形式 丝带 什么时候 这
['biːtə(r)] [ɪz] ['lɪftɪd] [ɔː(r)] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [drɒpt] [frɒm; frəm][ə; eɪ] [spuːn] . [fɔːr] .
beater **is** **lifted** **or** **they** **are** **dropped** **from** **a** **spoon** **.** **4** **.**
击打者 是 抬起 或者 他们 是 掉落 从 一个 勺子 . 4 .

将蛋黄放入搅拌机中搅拌约 5 分钟，或放入搅拌器中搅拌约 2 分钟，直至蛋黄变成淡黄色，提起搅拌器或用勺子舀起蛋黄时，蛋黄会形成缎带状。4.

[stɪf] [bʌt; bət][nɒt][draɪ] :
Stiff **but** **not** **dry** **:**
僵硬的 但 不是 干燥 :

挺括但不干燥：

[biːt] ['waɪts] [wɪð] [ə; eɪ]['mɪksə(r)][ɔː(r)] [wɪsk] [ʌn'tɪl] [ðeɪ] [nəʊ][lɒŋgə(r)][slɪp] [wen] [ðə; ði] [bəʊl] [ɪz] ['tɪltɪd]
Beat **whites** **with** **a** **mixer** **or** **whisk** **until** **they** **no** **longer** **slip** **when** **the** **bowl** **is** **tilted**
打 白人 和 一个 混合器 或者 拂 直到 他们 不 更长 滑 什么时候 这 碗 是 斜
. [faɪv] .
: **5** **.**
. 5 .

用搅拌器或打蛋器将蛋白打发至倾斜碗时蛋白不再滑落。5.

['dʒentli]['fəʊldɪd] : [wen] [kəm'baɪnɪŋ] ['biːt(ə)n] [eg] ['waɪts] [wɪð] ['ʌðə(r)] ['hevɪə] ['mɪkstʃər] ,
Gently **folded** **:** **When** **combining** **beaten** **egg** **whites** **with** **other** **heavier** **mixtures** **,**
轻轻地 折叠 : 什么时候 结合 被打败 蛋 白人 和 其他 较重 混合物 ,

轻轻翻拌：将打发的蛋白与其他较稠的混合物混合时，

['hænd(ə)l] ['keəfəli] [səʊ] [ðæt] [ðə; ði][eə(r)]['biːt(ə)n]['ɪntuː][ðə; ði] ['waɪts] [ɪz][nɒt] [lɒst] .
handle **carefully** **so** **that** **the** **air** **beaten** **into** **the** **whites** **is** **not** **lost** **.**
处理 小心 所以 那 这 空气 被打败 进入 这 白人 是 不是 丢失的 .

小心操作，不要让打入面糊中的空气流失。

[ɪts] [best] [tuː; tə][pɔː(r)][ðə; ði] ['hevɪə] ['mɪkstʃə(r)]['ɒntə][ðə; ði]['biːt(ə)n] [eg] ['waɪts] .
It's **best** **to** **pour** **the** **heavier** **mixture** **onto** **the** **beaten** **egg** **whites** **.**
它是 最好的 到 倒 这 较重 混合物 到 这 被打败 蛋 白人 .

最好将较稠的混合物倒在打发的蛋白上。

[ðen] ['grædʒuəli] [kəm'baɪn] [ðə; ði] [ɪn'griːdiənts] [wɪð] [ə; eɪ] ['rʌbə(r)] ['spætʃələ] , ['tɜːnɪŋ] [ðə; ði] [bəʊl]
Then **gradually** **combine** **the** **ingredients** **with** **a** **rubber** **spatula** **,** **turning** **the** **bowl**
然后 逐步地 结合 这 原料 和 一个 橡皮 抹刀 , 转弯 这 碗
['sləʊli] .
slowly **.**
缓慢地 .

然后慢慢地用橡胶刮刀将食材混合均匀，同时缓慢地转动碗。

[dəʊnt][stɜː(r)] . [sɪks] .
Don't **stir** **.** **6** **.**
不 搅拌 . 6 .

不要搅拌。6.

['sepəreɪtɪŋ]	['waɪts]	[ænd; ənd]	[jəʊk]	:	[ðeə(r)]	[ɑː(r); ə(r)]	['veərɪəs]	['kɪtʃɪn]	['gædʒɪts]	[ɒn][ðə; ði]	['mɑːkɪt]
Separating	**whites**	**and**	**yolks**	**:**	**There**	**are**	**various**	**kitchen**	**gadgets**	**on**	**the**	**market**
分离	白人	和	蛋黄	:	那里	是	各种各样的	厨房	小工具	在	这	市场

[wɪtʃ]	[wɪl]	['seprət]	[egz]	,
which	**will**	**separate**	**eggs**	**,**
哪个	将要	分离	鸡蛋	,

分离蛋清和蛋黄：市面上有各种各样的厨房小工具可以用来分离鸡蛋，

[bʌt; bət][ðə; ði]	[məʊst]	['kɒmən]	['meθəd]	[ɪz][tuː; tə]	[kræk]	[ðə; ði]	[eg]	[ɪn][ðə; ði]	['sentə(r)]	[ænd; ənd]	[ʃɪft]
but	**the**	**most**	**common**	**method**	**is**	**to**	**crack**	**the**	**egg**	**in**	**the**	**center**	**and**	**shift**
但	这	最多	常见的	方法	是	到	裂缝	这	蛋	在	这	中心	和	转移

[ðə; ði]	[jəʊk]	[frɒm; frəm]	[wʌn]	[hɑːf]	[ɒv; əv]	[ðə; ði]	[eg]	[ʃel]	[tuː; tə][ðə; ði]	['ʌðə(r)]	,
the	**yolk**	**from**	**one**	**half**	**of**	**the**	**egg**	**shell**	**to**	**the**	**other**	**,**
这	蛋黄	从	一	一半	的	这	蛋	壳	到	这	其他	,

但最常见的方法是将鸡蛋从中间敲开，然后将蛋黄从蛋壳的一半转移到另一半。

[ə'laʊɪŋ]	[ðə; ði]	[waɪt]	[tuː; tə][slɪp]	['ɪntuː][ə; eɪ]	[bəʊl]	[ænd; ənd]	['biːɪŋ]	['keəf(ə)l]	[nɒt][tuː; tə]	[breɪk]	[ðə; ði]
allowing	**the**	**white**	**to**	**slip**	**into**	**a**	**bowl**	**and**	**being**	**careful**	**not**	**to**	**break**	**the**
允许	这	白色的	到	滑	进入	一个	碗	和	存在	小心	不是	到	休息	这

[jəʊk]	.
yolk	**.**
蛋黄	.

让蛋白滑入碗中，小心不要弄破蛋黄。

[egz]	[ɑː(r); ə(r)]	['iːzɪɪst]	[tuː; tə]	['seprət]	[wen]	[kəʊld]	,
Eggs	**are**	**easiest**	**to**	**separate**	**when**	**cold**	**,**
鸡蛋	是	最容易	到	分离	什么时候	寒冷的	,

鸡蛋冷藏时最容易分离蛋黄和蛋白。

[bʌt; bət]	['waɪts]	[riːtʃ]	[ðeə(r)]	['fʊlɪst]	['vɒljuːm]	[ɪf]	[ə'laʊd]	[tuː; tə][stænd][æt; ət]	[ruːm]	['temprətʃə(r)]
but	**whites**	**reach**	**their**	**fullest**	**volume**	**if**	**allowed**	**to**	**stand**	**at**	**room**	**temperature**
但	白人	抵达	他们的	最	体积	如果	允许	到	站立	在	房间	温度

[fɔː(r); fə(r)]	[ə'baʊt]	-	['mɪnɪts]	[bɪ'fɔː(r)]	['biːtɪŋ]	.	['sɛvən]	.
for	**about**	**30**	**minutes**	**before**	**beating**	**.**	**7**	**.**
为了	关于	-	分钟	前	殴打	.	7	.

但蛋白在室温下静置约 30 分钟后再打发，就能达到最大体积。7.

[kʊk]	[ʌn'tɪl]	[kəʊts]	[ə; eɪ]['met(ə)l]	[spuːn]	:	[fɔː(r); fə(r)]	[stɜːd]	['kʌstəd]	['mɪkstʃər]	,
Cook	**until**	**coats**	**a**	**metal**	**spoon**	**:**	**For**	**stirred**	**custard**	**mixtures**	**,**
厨师	直到	外套	一个	金属	勺子	:	为了	搅拌	蛋奶冻	混合物	,

煮至能挂在金属勺子上：对于搅拌过的蛋奶糊混合物，

[ðə; ði]	[egz]	[ɑː(r); ə(r)]	[kʊkt]	['prɒpəli]	[wen]	[ə; eɪ]	[θɪn]	[fɪlm]	[əd'hɪəz]	[tuː; tə][ə; eɪ]['met(ə)l]	[spuːn]
the	**eggs**	**are**	**cooked**	**properly**	**when**	**a**	**thin**	**film**	**adheres**	**to**	**a**	**metal**	**spoon**
这	鸡蛋	是	煮熟	适当地	什么时候	一个	薄的	电影	粘着	到	一个	金属	勺子

[dip]	['ɪntuː][ðə; ði]	['kʌstəd]	.	[eit]	.
dipped	**into**	**the**	**custard**	**.**	**8**	**.**
浸入	进入	这	蛋奶冻	.	8	.

当用金属勺蘸取蛋奶糊，勺柄上能粘上一层薄膜时，就说明鸡蛋已经煮熟了。8.

[kʊk]	[ʌn'tɪl]	[ə; eɪ]	[naɪf]	[ɪn'sɜːtɪd]	[nɪə(r)]['sentə(r)]	['kɒmz]	[aʊt]	[kliːn]	:
Cook	**until**	**a**	**knife**	**inserted**	**near**	**center**	**comes**	**out**	**clean**	**:**
厨师	直到	一个	刀	插入	靠近	中心	来	出去	干净的	:

煮至用刀插入中心附近取出时刀面干净即可：

[beɪkt]	['kʌstəd]	['mɪkstʃər]	[ɑː(r); ə(r)]	[dʌn]	[wen]	[ə; eɪ]['met(ə)l]	[naɪf]	[ɪn'sɜːtɪd]	[ɒf]	['sentə(r)]	['kɒmz]	[aʊt]
Baked	**custard**	**mixtures**	**are**	**done**	**when**	**a**	**metal**	**knife**	**inserted**	**off**	**center**	**comes**	**out**
烘焙	蛋奶冻	混合物	是	完毕	什么时候	一个	金属	刀	插入	离开	中心	来	出去

[kliːn]	.
clean	**.**
干净的	.

烤好的蛋奶糊，用金属刀插入偏离中心的位置，拔出时刀面干净即可。

[ðə; ði] ['veri] ['sentə(r)] [meɪ] [stɪl] [nɒt] [biː; bi] [kwaɪt] [dʌn] ,

The	very	center	may	still	not	be	quite	done	,
这	非常	中心	可能	仍然	不是	是	相当	完毕	,

中心部分可能还没有完全完工。

[bʌt; bət] [ðə; ði] [hiːt] [rɪ'teɪnd] [ɪn] [ðə; ði] ['mɪkstʃə(r)] [wɪl] [kən'tɪnjuː] [tuː; tə] [kʊk] [ˌaɪ 'tiː] ['ɑːftə(r)] [rɪ'muːv(ə)l]

but	the	heat	retained	in	the	mixture	will	continue	to	cook	it	after	removal
但	这	热	保留	在	这	混合物	将要	继续	到	厨师	它	后	移动

[frɒm; frəm] [ðə; ði] ['ʌv(ə)n] .

from	the	oven	.
从	这	烤箱	.

但混合物中保留的热量会在从烤箱中取出后继续烹饪。

[ɔːl] ['resəpɪz] [ɪn] [ðɪs] [bʊk] [ɑː(r); ə(r)] [dɪ'zaɪnd] [fɔː(r); fə(r)] [lɑːdʒ] [saɪz] [egz] .

All	recipes	in	this	book	are	designed	for	large	size	eggs	.
全部	食谱	在	这	书	是	设计	为了	大的	尺寸	鸡蛋	.

本书中的所有食谱均以大号鸡蛋为标准。

['ʌðə(r)] [sə'dʒestʃənz] [ænd; ənd] [tɪps] [ɒn] ['kʊkɪŋ] [wɪð] ['teksəs] [egz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪn'kluːdɪd] [ɪn] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['peɪdʒɪz] . [ˌtuː'tuː]

Other	suggestions	and	tips	on	cooking	with	Texas	eggs	are	included	in	the	following	pages	.	2
其他	建议	和	尖端	在	烹饪	和	德克萨斯州	鸡蛋	是	包括	在	这	下列的	页面	.	2

关于如何烹饪德州鸡蛋的其他建议和技巧，请参见以下页面。2

['beɪsɪk] ['resəpɪz] [fɔː(r); fə(r)] ['teksəs] [egz]

Basic	Recipes	for	Texas	Eggs
基本的	食谱	为了	德克萨斯州	鸡蛋

德州鸡蛋的基本食谱

['mɑːstə(r)] [ðiːz] [fɜːst] , [ðen] [kri'eɪt] [jɔː(r); jə(r)] [əʊn] ['dɪʃɪz] [wɪð] ['sɔːsɪz] , ['leftəʊvə(r)] [miːts] , [prɪ'zɜːvz] , [ɔː(r)] ['feɪvərɪt] [s'paɪsɪz] .

Master	these	first	,	then	create	your	own	dishes	with	sauces	,	leftover	meats	,	preserves	,	or	favorite	spices	.
掌握	这些	第一的	,	然后	创造	你的	自己的	菜肴	和	酱汁	,	剩余物	肉类	,	果酱	,	或者	最喜欢的	香料	.

先掌握这些基本技巧，然后用酱汁、剩肉、腌菜或你喜欢的香料来创造你自己的菜肴。

['skræmb(ə)ld] [egz]

SCRAMBLED	EGGS
打乱	鸡蛋

炒鸡蛋

[ˌtuː'tuː] [s'ɜːvɪŋz]

2	servings
2	份量

2人份

[ɪn] [ə; eɪ] [bʊk] ['taɪtld] “ [ðə; ði] [əʊld] [və'dʒɪniə] ['dʒentlmən] , ” [ɪts] ['ɔːθə(r)] , [dʒɔːdʒ] ['bægbi] ,

In	a	book	titled	“	The	Old	Virginia	Gentleman	,	”	its	author	,	George	Bagby	,
在	一个	书	标题	“	这	老的	弗吉尼亚州	绅士	,	”	它是	作者	,	乔治	巴格比	,

在一本名为《弗吉尼亚老绅士》的书中，作者乔治·巴格比写道：

[dɪ'skraɪbz] ['skræmb(ə)ld] [egz] [æz; əz] [ə; eɪ] “ ['nesəsəri] .

describes	scrambled	eggs	as	a	“	necessary	.
描述	打乱	鸡蛋	作为	一个	“	必要的	.

将炒鸡蛋描述为“必需品”。

” [fɔː(r); fə(r)] ['brekfəst] , [fɔː(r); fə(r)] ['sænwɪtʃz] , [ɔː(r)] [æz; əz] [ðə; ði] [ə'rɪdʒən(ə)l] ['skɪlɪt] ['sʌpə(r)] ,

”	For	breakfast	,	for	sandwiches	,	or	as	the	original	skillet	supper	,
”	为了	早餐	,	为了	三明治	,	或者	作为	这	原来的	煎锅	晚餐	,

“无论是做早餐、三明治，还是作为经典的平底锅晚餐，

['fæmɪlɪz] [ɔ:l]['əʊvə(r)][ðə; ði] ['kʌntri] [ə'gri:] [wɪð] ['mɪstə(r)] . ['bægbi] .

families	**all**	**over**	**the**	**country**	**agree**	**with**	**Mr**	**.**	**Bagby**	**.**
家庭	全部	超过	这	国家	同意	和	先生	.	巴格比	.

全国各地的家庭都同意巴格比先生的观点。

[fɔ:r] [egz]

4	**eggs**
4	鸡蛋

4个鸡蛋

¼ [si:] . [mɪlk]

¼	**C**	**.**	**milk**
¼	C	.	牛奶

¼ 杯牛奶

½ [ti: es pi:] .

½	**tsp**	**.**
½	茶匙	.

½ 茶匙

[sɔ:lt]

salt
盐

盐

[dæʃ] ['pepə(r)]

Dash	**pepper**
短跑	胡椒

达什辣椒

[ˌtu:'tu:][ti:] . ['bʌtə(r)]

2	**T**	**.**	**butter**
2	T	.	黄油

汤匙黄油

[bi:t] [tə'geðə(r)] [egz] , [mɪlk] , [sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔ:k] , ['mɪksɪŋ] ['θʌrəli] [fɔ:(r); fə(r)]

Beat	**together**	**eggs**	**,**	**milk**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**with**	**a**	**fork**	**,**	**mixing**	**thoroughly**	**for**
打	一起	鸡蛋	,	牛奶	,	盐	和	胡椒	和	一个	叉	,	混合	彻底	为了

['ju:nɪfɔ:m] ['jeləʊ] ,

uniform	**yellow**	**,**
制服	黄色的	,

用叉子将鸡蛋、牛奶、盐和胡椒粉搅拌均匀，直至颜色呈均匀的黄色。

[ɔ:(r)][dʒʌst] ['slaɪtli] [fɔ:(r); fə(r)] [waɪt] [ænd; ənd] ['jeləʊ] [stri:ks] .

or	**just**	**slightly**	**for**	**white**	**and**	**yellow**	**streaks**	**.**
或者	只是	轻微地	为了	白色的	和	黄色的	连胜	.

或者只是略微出现白色和黄色的条纹。

[hi:t] ['bʌtə(r)][ɪn][eɪt] - [ɪntʃ] [fraɪ][pæn]['əʊvə(r)] ['mi:diəm] [hi:t] [ʌn'tɪl][dʒʌst][hɒt] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ]

Heat	**butter**	**in**	**8**	**-**	**inch**	**fry**	**pan**	**over**	**medium**	**heat**	**until**	**just**	**hot**	**enough**	**to**	**sizzle**	**a**
热	黄油	在	8	-	英寸	炒	平底锅	超过	中等的	热	直到	只是	热的	足够的	到	嘶嘶声	一个

[drɒp][ɒv; əv]['wɔ:tə(r)] .

drop	**of**	**water**	**.**
降低	的	水	.

在中火下，将黄油放入 8 英寸的煎锅中加热，直到黄油足够热，滴入一滴水会发出滋滋声。

[pɔ:(r)][ɪn] [eg] ['mɪkstʃə(r)] .

Pour	**in**	**egg**	**mixture**	**.**
倒	在	蛋	混合物	.

倒入蛋液。

[æz; əz]['mɪkstʃə(r)] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [set] ,
As **mixture** **begins** **to** **set** **,**
作为 混合物 开始 到 放 ,

当混合物开始凝固时，

[tɜːn] [ə; eɪ] ['pænkeɪk] ['tɜːnə(r)] ['əʊvə(r)] [ænd; ənd] ['dʒentli] [drɔː] [kəm'pliːtli] [ə'krɒs] [ðə; ði] ['bɒtəm] [ɒv; əv]
turn **a** **pancake** **turner** **over** **and** **gently** **draw** **completely** **across** **the** **bottom** **of**
转动 一个 饼子 车工 超过 和 轻轻地 画 完全地 穿过 这 底部 的
[pæn] ,
pan **,**
平底锅 ,

将煎饼铲翻过来，轻轻地在锅底划过整个煎饼面。

['fɔːmɪŋ] [lɑːdʒ] [sɒft] ['kɜːdz] .
forming **large** **soft** **curds** **.**
成型 大的 柔软的 凝乳 .

形成大块柔软的凝乳。

[kən'tɪnjuː] [ʌn'tɪl] [egz] [ɑː(r); ə(r)] ['θɪkənd] , [bʌt; bət] [duː; də] [nɒt] [stɜː(r)] ['kɒnstəntli] .
Continue **until** **eggs** **are** **thickened** **,** **but** **do** **not** **stir** **constantly** **.**
继续 直到 鸡蛋 是 增稠 , 但 做 不是 搅拌 不断地 .

继续搅拌至蛋液变稠，但不要不停搅拌。

[kʊk] [ʌn'tɪl] [egz] [ɑː(r); ə(r)] ['θɪkənd] [θruː'aʊt] [bʌt; bət] [stɪl] [mɔɪst] . [[wʌn]]
Cook **until** **eggs** **are** **thickened** **throughout** **but** **still** **moist** **.** **[** **1** **]**
厨师 直到 鸡蛋 是 增稠 自始至终 但 仍然 潮湿 . [1]

煮至鸡蛋完全凝固但仍保持湿润。[1]

[eg] [tɔː'tiːə] , ['resəpi] [ɒn] [peɪdʒ] - . [θriː]
Egg **Tortilla** **,** **recipe** **on** **page** **18** **.** **3**
蛋 玉米饼 , 食谱 在 页 - . 3

鸡蛋玉米饼，食谱见第18.3页。

[fraɪd] [egz]
FRIED **EGGS**
油煎 鸡蛋

煎蛋

[wʌn] ['sɜːvɪŋ]
1 **serving**
1 服务

1人份

[mɔː(r)] ['piːp(ə)l] [griːt] [iːtʃ] [deɪ] [wɪð] [fraɪd] [egz] [ðæn; ðən] ['eni] ['ʌðə(r)] [staɪl] .
More **people** **greet** **each** **day** **with** **fried** **eggs** **than** **any** **other** **style** **.**
更多的 人们 迎接 每个 天 和 油煎 鸡蛋 比 任何 其他 风格 .

每天早上吃煎蛋的人比其他任何吃法都多。

[pə'hæps] [jʊr; jər] [ə; eɪ] ['sʌniˌsaɪd] [ʌp] [fæn] , [ɔː(r)] ['əʊvə(r)] - ['iːzi] [ɔː(r)] ['beɪstɪd] [ɪz] [jɔː(r); jə(r)] ['prefrəns] .
Perhaps **you're** **a** **sunnyside** **up** **fan** **,** **or** **over** **-** **easy** **or** **basted** **is** **your** **preference** **.**
也许 你是 一个 阳光灿烂 向上 扇子 , 或者 超过 - 简单的 或者 涂油 是 你的 偏爱 .

或许你喜欢单面煎蛋，或者更喜欢半熟煎蛋，又或者喜欢涂油煎蛋。

[wʌn] [tuː; tə] [ˌtuː'tuː] [tiː] . ['bʌtə(r)]
1 **to** **2** **T** **.** **butter**
1 到 2 T . 黄油

1至2汤匙黄油

[egz]
Eggs
鸡蛋

鸡蛋

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

[ɪn][fraɪ][pæn]['əʊvə(r)]['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] ,
In fry pan over medium - high heat ,
在 炒 平底锅 超过 中等的 - 高的 热 ,

在中高火的煎锅中，

[kʊk] ['bʌtə(r)] [ʌn'tɪl] [dʒʌst] [hɒt] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ] [drɒp] [ɒv; əv] ['wɔːtə(r)] .
cook butter until just hot enough to sizzle a drop of water .
厨师 黄油 直到 只是 热的 足够的 到 嘶嘶声 一个 降低 的 水 .

将黄油加热至刚好能滴入一滴水发出滋滋声的温度。

([ɪf] [ə; eɪ] ['veri] [lɑːdʒ] [pæn] [ɪz] [juːst] , [mɔː(r)] ['bʌtə(r)] [wɪl] [biː; bi] ['niːdɪd] .)
(If a very large pan is used , more butter will be needed .)
(如果 一个 非常 大的 平底锅 是 用过的 , 更多的 黄油 将要 是 需要 .)

（如果使用非常大的平底锅，则需要更多的黄油。）

[breɪk] [ænd; ənd] [slɪp] [egz] ['ɪntuː] [pæn] .
Break and slip eggs into pan .
休息 和 滑 鸡蛋 进入 平底锅 .

打入鸡蛋，轻轻滑入锅中。

[rɪ'djuːs] [hiːt] [ɪ'miːdiətli] .
Reduce heat immediately .
减少 热 立即地 .

立即降低火力。

[kʊk] ['sləʊli] [tuː; tə] [dɪ'zaɪəd] ['dʌnnəs] ,
Cook slowly to desired doneness ,
厨师 缓慢地 到 想要的 完成 ,

慢火煮至所需熟度。

['spuːnɪŋ] ['bʌtə(r)] ['əʊvə(r)] [egz] [tuː; tə] [beɪst] [ɔː(r)] ['tɜːnɪŋ] [egz] [tuː; tə] [kʊk] [bəuθ] [saɪdz] .
spooning butter over eggs to baste or turning eggs to cook both sides .
勺子式 黄油 超过 鸡蛋 到 绷 或者 转弯 鸡蛋 到 厨师 两个都 侧面 .

用勺子将黄油浇在鸡蛋上进行涂抹，或者将鸡蛋翻面煎熟两面。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] [tuː; tə] [teɪst] .
Season with salt and pepper to taste .
季节 和 盐 和 胡椒 到 品尝 .

根据个人口味加入盐和胡椒调味。

[pəʊtʃt] [egz]
POACHED EGGS
偷猎 鸡蛋

水煮蛋

[ðə; ði] [wɜːd] [pəʊtʃ] ['kɒmz] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [frentʃ] [pɑːkɝ] [wɪtʃ] [miːnz] [tuː; tə] [pleɪs] [ɪn] [ə; eɪ]
The word poach comes from the French pocher which means to place in a
这 单词 偷猎 来 从 这 法语 波切尔 哪个 方法 到 地方 在 一个
['pɒkɪt] .
pocket .
口袋 .

poach一词源于法语pocher，意思是放入口袋。

['prɒpəli] [pəʊtʃt] , [ðə; ði] [jəʊk] [ɪz] ['pɒkɪtɪd] ['smuːðli] [ɪn] [ðə; ði] [waɪt] .

Properly	**poached**	**,**	**the**	**yolk**	**is**	**pocketed**	**smoothly**	**in**	**the**	**white**	**.**
适当地	偷猎	,	这	蛋黄	是	口袋	顺利	在	这	白色的	.

煮得恰到好处的水煮蛋，蛋黄会平滑地包裹在蛋白中。

['breɪkɪŋ] [iːtʃ] [eg] ['ɪntuː] [ə; eɪ] ['sɔːsə(r)] [bɪ'fɔː(r)] ['slɪpɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] ['ɪntuː] [ðə; ði] ['wɔːtə(r)] [ɪz] ['dʒentlə(r)]

Breaking	**each**	**egg**	**into**	**a**	**saucer**	**before**	**slipping**	**it**	**into**	**the**	**water**	**is**	**gentler**
打破	每个	蛋	进入	一个	碟子	前	滑倒	它	进入	这	水	是	更温和

[ðæn; ðən] ['krækɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [də'rektli] [ɪn] ,

than	**cracking**	**it**	**directly**	**in**	**,**
比	裂纹	它	直接地	在	,

先把鸡蛋打入碟子里再放入水中，比直接把鸡蛋打入水中要温和得多。

[ænd; ənd] [prɪ'vents] ['mɪshæps] .

and	**prevents**	**mishaps**	**.**
和	阻止	事故	.

并能防止事故发生。

[ɔɪl]

Oil

油

油

['wɔːtə(r)] , [mɪlk] [ɔː(r)] [brɒθ]

Water	**,**	**milk**	**or**	**broth**
水	,	牛奶	或者	肉汤

水、牛奶或肉汤

[egz]

Eggs

鸡蛋

鸡蛋

['laɪtli] [ɔɪl] [ə; eɪ] ['sɔːspən] .

Lightly	**oil**	**a**	**saucepan**	**.**
轻轻	油	一个	平底锅	.

在平底锅上轻轻抹一层油。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] [fɪl] [ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] [diːp] .

Add	**enough**	**water**	**to**	**fill**	**2**	**inches**	**deep**	**.**
添加	足够的	水	到	充满	2	英寸	深的	.

加水至水深2英寸。

[hiːt] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] .

Heat	**to**	**boiling**	**over**	**medium**	**-**	**high**	**heat**	**.**
热	到	沸腾	超过	中等的	-	高的	热	.

用中高火加热至沸腾。

[rɪ'djuːs] [hiːt] [tuː; tə] [kiːp] ['wɔːtə(r)] [æt; ət] [ə; eɪ] ['sɪmə(r)] .

Reduce	**heat**	**to**	**keep**	**water**	**at**	**a**	**simmer**	**.**
减少	热	到	保持	水	在	一个	煨	.

调小火，保持水微沸。

[breɪk] [egz] , [wʌn] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , ['ɪntuː] [dɪʃ] , [ðen] [slɪp] [iːtʃ] [eg] ['ɪntuː] ['wɔːtə(r)] ,

Break	**eggs**	**,**	**one**	**at**	**a**	**time**	**,**	**into**	**dish**	**,**	**then**	**slip**	**each**	**egg**	**into**	**water**	**,**
休息	鸡蛋	,	一	在	一个	时间	,	进入	盘子	,	然后	滑	每个	蛋	进入	水	,

将鸡蛋一个一个地打入盘中，然后将每个鸡蛋滑入水中。

['həʊldɪŋ] [dɪʃ] [kləʊz] [tuː; tə] ['wɔːtərz] ['sɜːfɪs] .

holding	**dish**	**close**	**to**	**water's**	**surface**	**.**
保持	盘子	关闭	到	水的	表面	.

将盘子靠近水面。

['sɪmə(r)] [θriː][tuː; tə][faɪv] ['mɪnɪts] [dɪ'pendɪŋ] [ɒn] [dɪ'zaɪəd] ['dʌnnəs] .

Simmer	**3**	**to**	**5**	**minutes**	**depending**	**on**	**desired**	**doneness**	**.**
煨	3	到	5	分钟	取决于	在	想要的	完成	.

根据个人喜好，炖煮 3 至 5 分钟。

[wen] [dʌn] , [lɪft] [egz] [wɪð] ['slɒtɪd] ['pænkeɪk] ['tɜːnə(r)] [ɔː(r)] [spuːn] ['ɒntə] [əb'zɔːbənt; əb'sɔːbənt] ['peɪpə(r)]

When	**done**	**,**	**lift**	**eggs**	**with**	**slotted**	**pancake**	**turner**	**or**	**spoon**	**onto**	**absorbent**	**paper**
什么时候	完毕	,	举起	鸡蛋	和	开槽	饼子	车工	或者	勺子	到	吸收剂	纸

.

:

.

完成后，用漏勺或勺子将鸡蛋捞出，放在吸水纸上。

[dreɪn] [ænd; ənd] [trɪm] ['edʒɪz] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Drain	**and**	**trim**	**edges**	**,**	**if**	**desired**	**.**
流走	和	修剪	边缘	, 如果		想要的	.

如有需要，沥干水分并修剪边缘。

[egz] ['benɪˌdɪkt] , ['resəpi] [ɒn] [peɪdʒ] ['sɛvən] . [fɔːr]

Eggs	**Benedict**	**,**	**recipe**	**on**	**page**	**7**	**.**	**4**
鸡蛋	本尼迪克特	,	食谱	在	页	7	.	4

班尼迪克蛋，食谱见第7.4页。

[beɪkt] ([ʃɜːd])

BAKED	**(**	**SHIRRED**	**)**
烘焙	(	褶皱	)

烤制（褶皱）

[egz]

EGGS

鸡蛋

鸡蛋

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz]

4	**servings**
4	份量

4人份

['beɪkɪŋ] [ɪz][ə; eɪ] [gʊd] [weɪ] [tuː; tə][prɪ'peə(r)] [egz] [ɪn] ['kwɒntəti] — [juː; jʊ][kæn; kən]['mʌltɪplaɪ][ðə; ði]

Baking	**is**	**a**	**good**	**way**	**to**	**prepare**	**eggs**	**in**	**quantity**	**—**	**you**	**can**	**multiply**	**the**
烘烤	是	一个	好的	方式	到	准备	鸡蛋	在	数量	—	你	能	乘	这

['fɒləʊɪŋ] ['resəpi][tuː; tə] [sɜːv] [ə; eɪ]['lɑːdʒə(r)] [gruːp] .

following	**recipe**	**to**	**serve**	**a**	**larger**	**group**	**.**
下列的	食谱	到	服务	一个	更大的	团体	.

烘焙是大量准备鸡蛋的好方法——您可以按比例增加以下食谱的用量，以满足更多人的需求。

[ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [kriːm] [gɪvz] [ðə; ði] [egz] [ə; eɪ] [sˈɒftɐ] ['fɪnɪʃ] [ðæn; ðən] [ðæt] [ɒv; əv] ['stændəd]

The	**addition**	**of**	**cream**	**gives**	**the**	**eggs**	**a**	**softer**	**finish**	**than**	**that**	**of**	**standard**
这	添加	的	奶油	给予	这	鸡蛋	一个	更柔和	结束	比	那	的	标准

[fraɪd][ɔː(r)] [pəʊtʃt] [egz] .

fried	**or**	**poached**	**eggs**	**.**
油煎	或者	偷猎	鸡蛋	.

加入奶油后，鸡蛋的口感比普通煎蛋或水煮蛋更柔滑。

[eɪt] [egz]

8	**eggs**
8	鸡蛋

8个鸡蛋

[sɔːlt]

Salt

盐

盐

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

¼ [siː] . [hɑːf][ænd; ənd][hɑːf][ɔː(r)] [lait] [kriːm]
¼ C . half and half or light cream
¼ C . 一半 和 一半 或者 光 奶油

¼ 杯半奶油或淡奶油

[fɔːr][tiː es piː] .
4 tsp .
4 茶匙 .

4茶匙

['bʌtə(r)] , [dɪ'vaɪdɪd]
butter , divided
黄油 , 分割

黄油，分装

[griːs] [fɔː(r)] ['ræməkɪn] , ['ʃæləʊ] ['beɪkɪŋ] ['dɪʃɪz] , [ɔː(r)] [lɑːdʒ] ['kʌstəd] [kʌps] .
Grease four ramekins , shallow baking dishes , or large custard cups .
润滑脂 四 烤盅 , 浅的 烘烤 菜肴 , 或者 大的 蛋奶冻 杯子 .

在四个烤盅、浅烤盘或大号蛋奶冻杯中抹油。

[breɪk] [ænd; ənd][slɪp] [tuː] [egz] ['ɪntuː] [iːtʃ] ['ræməkɪn] .
Break and slip two eggs into each ramekin .
休息 和 滑 二 鸡蛋 进入 每个 烤盅 .

打入两个鸡蛋，分别放入每个烤碗中。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)][tuː; tə] [teɪst] .
Season with salt and pepper to taste .
季节 和 盐 和 胡椒 到 品尝 .

根据个人口味加入盐和胡椒调味。

[spuːn] [wʌn] ['teɪblspuːn] [hɑːf][ænd; ənd][hɑːf]['əʊvə(r)] [iːtʃ] ['sɜːvɪŋ] .
Spoon 1 tablespoon half and half over each serving .
勺子 1 汤匙 一半 和 一半 超过 每个 服务 .

每份上淋1汤匙半奶油。

[dɒt] [iːtʃ] [wɪð] [wʌn] ['tiːspuːn] ['bʌtə(r)] .
Dot each with 1 teaspoon butter .
点 每个 和 1 茶匙 黄油 .

在每个小圆点上放1茶匙黄油。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n][ʌn'tɪl] ['waɪts] [ɑː(r); ə(r)][set][ænd; ənd] [jəʊk] [ɑː(r); ə(r)][sɒft]
Bake in preheated 350° F . oven until whites are set and yolks are soft
烤 在 预热 350° F . 烤箱 直到 白人 是 放 和 蛋黄 是 柔软的
[ænd; ənd] ['kriːmi] ,
and creamy ,
和 奶油状 ,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤，直到蛋白凝固，蛋黄柔软顺滑。

[ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .
about 15 minutes .
关于 - 分钟 .

大约15分钟。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .
Serve immediately .
服务 立即地 .

立即食用。

[sɒft] - [kʊkt] [egz]
SOFT - COOKED EGGS
柔软的 - 煮熟 鸡蛋

溏心蛋

[egz] ['stɑːtɪd] [ɪn] [ʌn'hiːtɪd] ['wɔːtə(r)][ɑː(r); ə(r)] [les] [æpt][tuː; tə] [kræk] [ðæn; ðən][wʌnz] [pʊt]['ɪntuː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] .
Eggs started in unheated water are less apt to crack than ones put into boiling water .
鸡蛋 开始 在 未加热 水 是 较少的 易于 到 裂缝 比 一个 放 进入 沸腾 水 .

用未加热的水煮的鸡蛋比用沸水煮的鸡蛋更不容易破裂。

['fɒləʊ] [ðə; ði][də'rekʃ(ə)nz] [bɪ'ləʊ] , [ænd; ənd][fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['speʃ(ə)l] [triːt] , [sɜːv] [sɒft] - [kʊkt] [egz] [ɪn] [eg] [kʌps] ,
Follow the directions below , and for a special treat , serve soft - cooked eggs in egg cups ,
跟随 这 方向 以下 , 和 为了 一个 特别的 对待 , 服务 柔软的 - 煮熟 鸡蛋 在 蛋 杯子 ,

按照以下说明操作，如果想要更特别的口感，可以将溏心蛋盛在蛋杯中。

[ɪn][ðə; ði][ˌjʊərə'piːən] ['fæʃ(ə)n] .
in the European fashion .
在 这 欧洲的 时尚 .

按照欧洲的风格。

[egz]
Eggs
鸡蛋

鸡蛋

['wɔːtə(r)]
Water
水

水

[pʊt] [egz] [ɪn]['sɪŋg(ə)l]['leɪə(r)][ɪn] ['sɔːspən] .
Put eggs in single layer in saucepan .
放 鸡蛋 在 单身的 层 在 平底锅 .

将鸡蛋平铺在平底锅中。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] [tæp]['wɔːtə(r)][tuː; tə] [kʌm] [æt; ət] [liːst] [wʌn] [ɪntʃ] [ə'bʌv] [egz] .
Add enough tap water to come at least 1 inch above eggs .
添加 足够的 轻敲 水 到 来 在 至少 1 英寸 多于 鸡蛋 .

加入足够的自来水，使水面至少高出鸡蛋 1 英寸。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] ['kwɪkli] [brɪŋ] [dʒʌst][tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] .
Cover and quickly bring just to boiling .
覆盖 和 迅速地 带来 只是 到 沸腾 .

盖上盖子，快速煮沸。

[tɜːn] [ɒf] [hiːt] .
Turn off heat .
转动 离开 热 .

关闭加热装置。

[ɪf] ['nesəsəri] , [rɪ'muːv] [pæn][frɒm; frəm]['bɜːnə(r)][tuː; tə] [prɪ'vent] ['fɜːðə(r)] ['bɔɪlɪŋ] .
If necessary , remove pan from burner to prevent further boiling .
如果 必要的 , 消除 平底锅 从 刻录机 到 防止 更远 沸腾 .

如有必要，请将锅从炉子上移开，以防止水继续沸腾。

[let] [egz] [stænd] ['kʌvəd] [ɪn][ðə; ði][hɒt]['wɔːtə(r)][wʌn][tuː; tə][fɔːr] ['mɪnɪts] , [dɪ'pendɪŋ] [ɒn][dɪ'zaɪəd]

Let	eggs	stand	covered	in	the	hot	water	1	to	4	minutes	,	depending	on	desired
让	鸡蛋	站立	涵盖	在	这	热的	水	1	到	4	分钟	,	取决于	在	想要的

['dʌnnəs] .

doneness	.
完成	.

将鸡蛋盖上盖子，在热水中浸泡 1 至 4 分钟，具体时间取决于所需的熟度。

[ɪ'miːdiətli] [rʌn][kəʊld]['wɔːtə(r)]['əʊvə(r)] [egz] [ɔː(r)][pʊt][ðem; ðəm][ɪn][aɪs]['wɔːtə(r)][ʌn'tɪl] [kuːl] [ɪ'nʌf]

Immediately	run	cold	water	over	eggs	or	put	them	in	ice	water	until	cool	enough
立即地	跑步	寒冷的	水	超过	鸡蛋	或者	放	他们	在	冰	水	直到	凉爽的	足够的

[tuː; tə]['hænd(ə)l] .

to	handle	.
到	处理	.

立即用冷水冲洗鸡蛋，或将鸡蛋放入冰水中冷却至可以处理的程度。

[tuː; tə] [sɜːv] , [breɪk] [ʃel] [θruː] ['mɪd(ə)l] [wɪð] [ə; eɪ] [naɪf] .

To	serve	,	break	shell	through	middle	with	a	knife	.
到	服务	,	休息	壳	通过	中间	和	一个	刀	.

食用时，用刀从中间划开贝壳。

[wɪð] [ə; eɪ] ['tiːspuːn] , [skuːp] [eg] [aʊt][ɒv; əv] [iːtʃ] [hɑːf] [ʃel] ['ɪntuː] ['sɜːvɪŋ] [dɪʃ] .

With	a	teaspoon	,	scoop	egg	out	of	each	half	shell	into	serving	dish	.
和	一个	茶匙	,	舀	蛋	出去	的	每个	一半	壳	进入	服务	盘子	.

用茶匙将鸡蛋从每个半壳中舀出，放入盛菜盘中。

[tuː; tə] [sɜːv] [ɪn][æn; ən] [eg] [kʌp] , [pʊt][ðə; ði] [eg] [ɪn][kʌp] [smɔːl] [end] [daʊn] ,

To	serve	in	an	egg	cup	,	put	the	egg	in	cup	small	end	down	,
到	服务	在	一个	蛋	杯子	,	放	这	蛋	在	杯子	小的	结尾	向下	,

如果用蛋杯盛装，请将鸡蛋小头朝下放入蛋杯中。

[slaɪs] [ɒf] [lɑːdʒ] [end][ɒv; əv] [eg] [wɪð] [naɪf] [ænd; ənd] [iːt] [frɒm; frəm] [ʃel] .

slice	off	large	end	of	egg	with	knife	and	eat	from	shell	.
片	离开	大的	结尾	的	蛋	和	刀	和	吃	从	壳	.

用刀切掉鸡蛋的大头，然后从蛋壳里吃掉。

[hɑːd] - [kʊkt] [egz]

HARD	-	COOKED	EGGS
难的	-	煮熟	鸡蛋

煮熟的鸡蛋

[nəʊ]['wʌndə(r)] “ [hɑːd] [bɔɪld] ” [hæz; həz] [kʌm] [tuː; tə] [miːn] [ə; eɪ] [tʌf] ['kærəktə(r)] — ['bɔɪlɪŋ]

No	wonder	“	hard	boiled	”	has	come	to	mean	a	tough	character	—	boiling
不	想知道	“	难的	煮沸	”	有	来	到	意思是	一个	艰难的	特点	—	沸腾

['tʌfən] [ðə; ði] ['delɪkət] ['prəʊtiːn][ɒv; əv] [eg] .

toughens	the	delicate	protein	of	egg	.
增强	这	精美的	蛋白质	的	蛋	.

难怪“硬煮”一词用来形容性格强硬的人——煮鸡蛋会使鸡蛋中脆弱的蛋白质变硬。

['dʒentlə(r)] ['kʊkɪŋ] [peɪz] [ɒf] [ɪn] ['tendənəs] .

Gentler	cooking	pays	off	in	tenderness	.
更温和	烹饪	支付	离开	在	压痛	.

温和的烹饪方式能带来更嫩滑的口感。

[ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['meθəd] [ɒv; əv] ['tɜːnɪŋ] [ðə; ði] [hiːt] [ɒf] [wen] [ðə; ði]['wɔːtə(r)] [ə'prəʊtʃɪz] [ðə; ði]

The	following	method	of	turning	the	heat	off	when	the	water	approaches	the
这	下列的	方法	的	转弯	这	热	离开	什么时候	这	水	方法	这

['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] [hæz; həz] [tuː] [əd'væntɪdʒ] — [ˌaɪ 'tiː][woʊnt] ['tʌfn] [ðə; ði] [eg] ,

boiling	point	has	two	advantages	—	it	won't	toughen	the	egg	,
沸腾	观点	有	二	优势	—	它	惯于	增强	这	蛋	,

当水接近沸点时关火的这种方法有两个优点——不会使鸡蛋变硬，

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː] [seɪvz] ['enədʒi] .
and **it** **saves** **energy** **.**
和 它 保存 活力 .

而且它还能节约能源。

[egz]
Eggs
鸡蛋

鸡蛋

['wɔːtə(r)]
Water
水

水

[pʊt] [egz] [ɪn]['sɪŋg(ə)l]['leɪə(r)][ɪn] ['sɔːspən] .
Put **eggs** **in** **single** **layer** **in** **saucepan** **.**
放 鸡蛋 在 单身的 层 在 平底锅 .

将鸡蛋平铺在平底锅中。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] [tæp]['wɔːtə(r)][tuː; tə] [kʌm] [æt; ət] [liːst] [wʌn] [ɪntʃ] [ə'bʌv] [egz] .
Add **enough** **tap** **water** **to** **come** **at** **least** **1** **inch** **above** **eggs** **.**
添加 足够的 轻敲 水 到 来 在 至少 1 英寸 多于 鸡蛋 .

加入足够的自来水，使水面至少高出鸡蛋 1 英寸。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] ['kwɪkli] [brɪŋ] [dʒʌst][tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] .
Cover **and** **quickly** **bring** **just** **to** **boiling** **.**
覆盖 和 迅速地 带来 只是 到 沸腾 .

盖上盖子，快速煮沸。

[tɜːn] [ɒf] [hiːt] .
Turn **off** **heat** **.**
转动 离开 热 .

关闭加热装置。

[ɪf] ['nesəsəri] , [rɪ'muːv] [pæn][frɒm; frəm]['bɜːnə(r)][tuː; tə] [prɪ'vent] ['fɜːðə(r)] ['bɔɪlɪŋ] .
If **necessary** **,** **remove** **pan** **from** **burner** **to** **prevent** **further** **boiling** **.**
如果 必要的 , 消除 平底锅 从 刻录机 到 防止 更远 沸腾 .

如有必要，请将锅从炉子上移开，以防止水继续沸腾。

[let] [egz] [stænd] ['kʌvəd] [ɪn][ðə; ði][hɒt]['wɔːtə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] [lɑːdʒ] [egz] .
Let **eggs** **stand** **covered** **in** **the** **hot** **water** **15** **to** **17** **minutes** **for** **large** **eggs** **.**
让 鸡蛋 站立 涵盖 在 这 热的 水 - 到 - 分钟 为了 大的 鸡蛋 .

大鸡蛋需用盖子盖好，在热水中浸泡 15 至 17 分钟。

([ə'dʒʌst] [taɪm] [ʌp] [ɔː(r)] [daʊn] [baɪ] [ə'baʊt] [θriː] ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [saɪz]['lɑːdʒə(r)][ɔː(r)][smɔːlə(r)] .)
(Adjust time up or down by about 3 minutes for each size larger or smaller .)
(调整 时间 向上 或者 向下 经过 关于 3 分钟 为了 每个 尺寸 更大的 或者 较小的 .)

（每增大或减小一个尺码，时间大约相应增加或减少3分钟。）

[ɪ'miːdiətli] [rʌn] [kəʊld]['wɔːtə(r)]['əʊvə(r)] [egz] [ɔː(r)][pʊt][ðem; ðəm][ɪn][aɪs]['wɔːtə(r)][ʌn'tɪl] [kəm'pliːtli]
Immediately **run** **cold** **water** **over** **eggs** **or** **put** **them** **in** **ice** **water** **until** **completely**
立即地 跑步 寒冷的 水 超过 鸡蛋 或者 放 他们 在 冰 水 直到 完全地
[kuːld] .
cooled **.**
冷却 .

立即用冷水冲洗鸡蛋或将其放入冰水中直至完全冷却。

[tuː; tə] [rɪ'muːv] [ʃel] , [kræk] [ˌaɪ 'tiː][baɪ] ['tæpɪŋ] ['dʒentli][ɔːl]['əʊvə(r)] .
To **remove** **shell** **,** **crack** **it** **by** **tapping** **gently** **all** **over** **.**
到 消除 壳 , 裂缝 它 经过 窃听 轻轻地 全部 超过 .

要去除外壳，轻轻敲击外壳使其裂开。

[rəʊl] [eg] [bɪ'twi:n] [hændz][tu:; tə]['lu:s(ə)n] [ʃel] , [ðen] [pi:l] , ['stɑrtɪŋ] [æt; ət] [lɑ:dʒ] [end] .

Roll	egg	between	hands	to	loosen	shell	,	then	peel	,	starting	at	large	end	.
卷	蛋	之间	双手	到	松开	壳	,	然后	果皮	,	开始	在	大的	结尾	.

用双手滚动鸡蛋以松动蛋壳，然后从大头开始剥壳。

[həʊld] [eg] ['ʌndə(r)] ['rʌnɪŋ] [kəʊld]['wɔ:tə(r)][ɔ:(r)][dɪp][ɪn] [bəʊl] [ɒv; əv]['wɔ:tə(r)][tu:; tə] [help] [i:z] [ɒf] [ʃel] . [faɪv]

Hold	egg	under	running	cold	water	or	dip	in	bowl	of	water	to	help	ease	off	shell	.	5
抓住	蛋	在下面	跑步	寒冷的	水	或者	蘸	在	碗	的	水	到	帮助	舒适	离开	壳	.	5

将鸡蛋放在流动的冷水下冲洗或浸入一碗水中，有助于轻松剥去蛋壳。5

[taɪm] - ['testɪd] ['feɪvərɪts]

Time	-	Tested	Favorites
时间	-	测试	收藏夹

经久不衰的经典之选

[eg] ['sæləd]

EGG	SALAD
蛋	沙拉

鸡蛋沙拉

[fɔ:r] [s'ɜ:vɪŋz] [ɔ:(r)][ˌtu:'tu:] [kʌps]

4	servings	or	2	cups
4	份量	或者	2	杯子

4人份或2杯

[ðɪs] ['pɒpjələ(r)][ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n][ɒv; əv] [hɑ:d] - [kʊkt] [egz] , [ˌmeɪə'neɪz] ,

This	popular	combination	of	hard	-	cooked	eggs	,	mayonnaise	,
这	受欢迎的	组合	的	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	蛋黄酱	,

这种由煮熟的鸡蛋、蛋黄酱组成的流行组合，

[ænd; ənd] ['si:zniŋz] [ɪz]['ɒf(ə)n] [sɜ:vd] [ɪn] ['sænwɪtʃz] [ɔ:(r)][ɪn] [sku:p] - [aʊt] [tə'mɑ:təʊz] .

and	seasonings	is	often	served	in	sandwiches	or	in	scooped	-	out	tomatoes	.
和	调味料	是	经常	服务	在	三明治	或者	在	抢先报道	-	出去	西红柿	.

调味料通常夹在三明治里或挖空的西红柿里。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz] [greɪt] , [tu:] , [sɜ:vd] [ɪn][ə; eɪ] ['letɪs] [kʌp] .

It	is	great	,	too	,	served	in	a	lettuce	cup	.
它	是	伟大的	,	也	,	服务	在	一个	莴苣	杯子	.

用生菜叶盛装也很美味。

¼ [si:] . [ˌmeɪə'neɪz]

¼	C	.	mayonnaise
¼	C	.	蛋黄酱

¼ 杯蛋黄酱

[ˌtu:'tu:][ti: es pi:] .

2	tsp	.
2	茶匙	.

茶匙

['leмən][dʒu:s]

lemon	juice
柠檬	汁

柠檬汁

[wʌn][ti: es pi:] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

['ɪnstənt] [mɪnst] ['ʌnjən]
instant **minced** **onion**
立即的 剁碎 洋葱

速溶洋葱碎

½ [tiː es piː] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

¼ [tiː es piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

['pepə(r)]
pepper
胡椒

胡椒

[sɪks] [hɑːd] - [kʊkt] [egz]
6 **hard** **-** **cooked** **eggs**
6 难的 - 煮熟 鸡蛋

6个煮熟的鸡蛋

½ [siː] . ['faɪnli] [tʃɒpt] ['seləri]
½ **C** **.** **finely** **chopped** **celery**
½ C . 精细地 切碎 芹菜

½ 杯切碎的芹菜

[fɔːr] ['letɪs] [liːvz]
4 **lettuce** **leaves**
4 莴苣 树叶

4片生菜叶

[blend] [tə'geðə(r)] [ˌmeɪə'neɪz] , ['lemən] [dʒuːs] , ['ʌnjən] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .
Blend **together** **mayonnaise** **,** **lemon** **juice** **,** **onion** **,** **salt** **and** **pepper** **.**
混合 一起 蛋黄酱 , 柠檬 汁 , 洋葱 , 盐 和 胡椒 .

将蛋黄酱、柠檬汁、洋葱、盐和胡椒粉混合在一起。

[kʌt] [fɔːr] ['slaɪsɪz] [frɒm; frəm] ['sentə(r)] [ɒv; əv] [wʌn] [eg] [ænd; ənd] [rɪ'zɜːv] [fɔː(r); fə(r)] ['gɑːnɪʃ] .
Cut **4** **slices** **from** **center** **of** **1** **egg** **and** **reserve** **for** **garnish** **.**
切 4 切片 从 中心 的 1 蛋 和 预订 为了 装饰 .

从1个鸡蛋的中心切下4片，留作装饰用。

[tʃɒp] [ɔːl] [rɪ'meɪnɪŋ] [egz] .
Chop **all** **remaining** **eggs** **.**
劈 全部 其余的 鸡蛋 .

将剩下的鸡蛋全部切碎。

[stɜː(r)] [tʃɒpt] [egz] [ænd; ənd] ['seləri] ['ɪntuː] [ˌmeɪə'neɪz] ['mɪkstʃə(r)] [ʌn'tɪl] ['mɔɪsnd] [θruː'aʊt] .
Stir **chopped** **eggs** **and** **celery** **into** **mayonnaise** **mixture** **until** **moistened** **throughout** **.**
搅拌 切碎 鸡蛋 和 芹菜 进入 蛋黄酱 混合物 直到 湿润 自始至终 .

将切碎的鸡蛋和芹菜拌入蛋黄酱混合物中，直至完全湿润。

[fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] ['sɜːvɪŋ] , [spuːn] [ə'baʊt] ½ [kʌp] ['ɪntuː] [ə; eɪ] ['letɪs] [liːf] .
For **each** **serving** **,** **spoon** **about** **½** **cup** **into** **a** **lettuce** **leaf** **.**
为了 每个 服务 , 勺子 关于 ½ 杯子 进入 一个 莴苣 叶子 .

每份用勺子舀约 ½ 杯放入一片生菜叶中。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] [rɪ'zɜːvd] [eg] [slaɪs] .
Garnish with reserved egg slice .
装饰 和 预订的 蛋 片 .

用预留的蛋片装饰。

[ˌverɪ'eʃən] : [ˌeɪ diː 'diː] ['eni] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [tuː; tə] [teɪst] :
Variations : Add any of the following ingredients to taste :
变体 : 添加 任何 的 这 下列的 原料 到 品尝 :

变化：可根据口味添加以下任意配料：

[slaɪst] [ɔː(r)] [tʃɒpt] [raɪp] [ɔː(r)] [griːn] ['pɪtɪd] ['ɒlɪvz]
Sliced or chopped ripe or green pitted olives
切片 或者 切碎 成熟 或者 绿色的 凹坑 橄榄

切片或切碎的成熟或青色去核橄榄

[tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)] , ['mʌʃrʊmz] , ['pɑːsli] , [tʃaɪvz] [ɔː(r)] ['wɔːtəkres]
Chopped green pepper , mushrooms , parsley , chives or watercress
切碎 绿色的 胡椒 , 蘑菇 , 香菜 , 细香葱 或者 西洋菜

切碎的青椒、蘑菇、欧芹、细香葱或西洋菜

['ʃredɪd] ['kærəts]
Shredded carrots
碎 胡萝卜

胡萝卜丝

['ʃredɪd] ['tʃedə(r)] [ɔː(r)] [swɪs] [tʃiːz]
Shredded Cheddar or Swiss cheese
碎 切达干酪 或者 瑞士 奶酪

切达干酪丝或瑞士干酪丝

['krʌmb(ə)ld]['beɪkən]
Crumbled bacon
崩溃了 熏肉

碎培根

[tʃɒpt] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] [strɪps] , ['ʌnjənz]
Chopped pimiento strips , onions
切碎 辣椒 条状物 , 洋葱

切碎的甜椒条，洋葱

['devəld] [egz]
DEVILED EGGS
魔鬼 鸡蛋

魔鬼蛋

[eit][tuː; tə] - [s'ɜːvɪŋz]
8 to 10 servings
8 到 - 份量

8至10人份

[ðiːz] [stʌft] [egz] [ɑː(r); ə(r)][səʊ]['pɒpjələ(r)][æt; ət]['pɪknɪks][ænd; ənd] ['bʌfɪts] [ðæt] [ðə; ði] [neɪm] “
These stuffed eggs are so popular at picnics and buffets that the name “
这些 填充 鸡蛋 是 所以 受欢迎的 在 野餐 和 自助餐 那 这 姓名 “
['devəld] ” [siːm] [ˌʌndɪ'zɜːvd] .
deviled ” seems undeserved .
魔鬼 ” 似乎 不应得的 .

这些酿蛋在野餐和自助餐上非常受欢迎，以至于“魔鬼蛋”这个名字似乎名不副实。

[ˌaɪ ˈtiː] [ˈkɒmz] [frɒm; frəm] [ðə; ði] [ˈfaɪəri] [ˈsiːzniŋz] [ˈsʌmtaɪmz] [juːst] ; [ˈmaɪldə(r)] [ˌverɪˈeʃən] [ɑː(r); ə(r)]

It	comes	from	the	fiery	seasonings	sometimes	used	;	milder	variations	are
它	来	从	这	火热	调味料	有时	用过的	;	较温和	变体	是

[bɪˈləʊ] .

below	.
以下	.

它源于有时会使用的辛辣调味料；下面是较温和的版本。

[sɪks] [hɑːd] - [kʊkt] [egz]

6	hard	-	cooked	eggs
6	难的	-	煮熟	鸡蛋

6个煮熟的鸡蛋

[ˌtuːˈtuː] [tiː] . [ˌmeɪəˈneɪz]

2	T	.	mayonnaise
2	T	.	蛋黄酱

汤匙蛋黄酱

½ [tuː; tə] [wʌn] [tiː es piː] .

½	to	1	tsp	.
½	到	1	茶匙	.

½ 至 1 茶匙

[prɪˈpeəd] [ˈmʌstəd]

prepared	mustard
准备	芥末

芥末酱

½ [tiː es piː] .

½	tsp	.
½	茶匙	.

½ 茶匙

[ˈlemən] [dʒuːs]

lemon	juice
柠檬	汁

柠檬汁

¼ [tiː es piː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

¼ [tiː es piː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[ˈwʊstəʃə(r)] [sɔːs]

Worcestershire	sauce
伍斯特郡	酱

伍斯特沙司

⅛ [tiː es piː] .

⅛	tsp	.
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

['pepə(r)]
pepper
胡椒

胡椒

[kʌt] [egz] [ɪn][hɑːf] ['leŋθwaɪz] .
Cut eggs in half lengthwise .
切 鸡蛋 在 一半 纵向 .

将鸡蛋纵向切成两半。

[rɪ'muːv] [jəʊk] [ænd; ənd][set] ['waɪts] [ə'saɪd] .
Remove yolks and set whites aside .
消除 蛋黄 和 放 白人 旁边 .

取出蛋黄，将蛋白放在一旁备用。

[mæʃ] [jəʊk] [wɪð] [fɔːk] , [ðen] [blend] [ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] .
Mash yolks with fork , then blend in remaining ingredients .
捣碎 蛋黄 和 叉 , 然后 混合 在 其余的 原料 .

用叉子将蛋黄捣碎，然后拌入剩余的食材。

[riː'fɪl; 'riːfɪl] ['waɪts] ['juːzɪŋ] [ə'baʊt] [wʌn] ['teɪblspuːn] [jəʊk] ['mɪkstʃə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [eg] [hɑːf] .
Refill whites using about 1 tablespoon yolk mixture for each egg half .
补充装 白人 使用 关于 1 汤匙 蛋黄 混合物 为了 每个 蛋 一半 .

每半个鸡蛋，用约 1 汤匙蛋黄混合物填充蛋白。

[ˌverɪ'eʃən] : [ˌeɪ diː 'diː] ['eni] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [tuː; tə] [jəʊk] ['mɪkstʃə(r)] :
Variations : Add any of the following ingredients to yolk mixture :
变体 : 添加 任何 的 这 下列的 原料 到 蛋黄 混合物 :

变化做法：在蛋黄混合物中加入以下任意一种配料：

[tʃɒpt] ['pɑːsli] [ɔː(r)] [tʃaɪvz]
Chopped parsley or chives
切碎 香菜 或者 细香葱

切碎的欧芹或细香葱

['devəld] [hæm]
Deviled ham
魔鬼 火腿

魔鬼火腿

[dreɪnd] ['taɪni] [ʃrɪmp] [ɔː(r)] [fleɪkt] ['tjuːnə]
Drained tiny shrimp or flaked tuna
排水 微小的 虾 或者 片状的 金枪鱼

沥干水分的小虾仁或金枪鱼片

[mɪnst] ['ʌnjən]
Minced onion
剁碎 洋葱

洋葱碎

['faɪnli] [mɪnst] [hæm]
Finely minced ham
精细地 剁碎 火腿

精细切碎的火腿

[swiːt] ['pɪkl] ['relɪʃ]
Sweet pickle relish
甜的 泡菜 尽情享用

甜腌菜酱

['pɑːsli] [fleɪks]
Parsley flakes
香菜 薄片

欧芹片

['faɪnli]	[tʃɒpt]	['pɪtɪd]	[raɪp]	[ɔː(r)]	[griːn]	['ɒlɪvz]	,	['rædɪʃɪz]	[ɔː(r)]	['seləri]
Finely	**chopped**	**pitted**	**ripe**	**or**	**green**	**olives**	**,**	**radishes**	**or**	**celery**
精细地	切碎	凹坑	成熟	或者	绿色的	橄榄	,	萝卜	或者	芹菜

切碎的去核成熟或青橄榄、萝卜或芹菜

['greɪtɪd]	['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn]	[tʃiːz]
Grated	**Parmesan**	**cheese**
磨碎的	帕尔马干酪	奶酪

磨碎的帕玛森奶酪

['ʃredɪd]	['tʃedə(r)]	[tʃiːz]
Shredded	**Cheddar**	**cheese**
碎	切达干酪	奶酪

切达干酪丝

['təʊstɪd]	['sesəmi]	[siːdz]	[ɔː(r)]	['faɪnli]	[tʃɒpt]	nuts6
Toasted	**sesame**	**seeds**	**or**	**finely**	**chopped**	**nuts6**
烤过的	芝麻	种子	或者	精细地	切碎	nuts6

烤芝麻或切碎的坚果6

[miːt]	['bætə(r)]	:
MEAT	**BATTER**	**:**
肉	连击	:

肉糊:

[ɪ'nʌf]	[fɔː(r); fə(r)]	[wʌn]	['brɔɪlə(r)]	[ɔː(r)]	[sɪks]	[s'ɜːvɪŋz]	[ɒv; əv]	[fraɪd]	[miːt]
Enough	**for**	**1**	**broiler**	**or**	**6**	**servings**	**of**	**fried**	**meat**
足够的	为了	1	肉鸡	或者	6	份量	的	油煎	肉

足够一只烤鸡或6人份炸肉。

[ðɪs]	[meɪ]	[biː; bi]	[juːst]	[fɔː(r); fə(r)]	['bætə(r)]	-	[fraɪd]	['tʃɪkɪn]	[ɔː(r)]	[wʌn]	['vɜːʃ(ə)n]	[ɒv; əv]	['tʃɪkɪn]	-	[fraɪd]
This	**may**	**be**	**used**	**for**	**batter**	**-**	**fried**	**chicken**	**or**	**one**	**version**	**of**	**chicken**	**-**	**fried**
这	可能	是	用过的	为了	连击	-	油煎	鸡	或者	一	版本	的	鸡	-	油煎

[steɪk]	.
steak	**.**
牛排	.

这可以用于裹面糊炸鸡或某种形式的炸鸡排。

[s'paɪsɪz]	[sʌtʃ]	[æz; əz]	['gɑːlɪk]	[sɔːlt]	[ɔː(r)]	[pə'priːkə; 'pæprɪkə]	[meɪ]	[biː; bi]	['ædɪd]	[tuː; tə]	[ðə; ði]	['flaʊə(r)]	[tuː; tə]
Spices	**such**	**as**	**garlic**	**salt**	**or**	**paprika**	**may**	**be**	**added**	**to**	**the**	**flour**	**to**
香料	这样的	作为	蒜	盐	或者	辣椒	可能	是	额外	到	这	面粉	到

[tʃeɪndʒ]	[ðə; ði]	['fleɪvə(r)]	[frɒm; frəm]	[taɪm]	[tuː; tə]	[taɪm]	.
change	**the**	**flavor**	**from**	**time**	**to**	**time**	**.**
改变	这	味道	从	时间	到	时间	.

为了改变口味，可以不时地在面粉中加入蒜盐或辣椒粉等香料。

[ˌtuː'tuː]	[egz]
2	**eggs**
2	鸡蛋

2个鸡蛋

½	[siː]	.	[mɪlk]
½	**C**	**.**	**milk**
½	C	.	牛奶

半杯牛奶

[wʌn]	[siː]	.	['ʌn'siftid]	['flaʊə(r)]
1	**C**	**.**	**unsifted**	**flour**
1	C	.	未经筛选的	面粉

杯未过筛面粉

[wʌn][tiː es piː] .
1 **tsp** **.**
1 茶匙 .

茶匙

['dʌb(ə)l] - ['æktɪŋ] ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)]
double **-** **acting** **baking** **powder**
双倍的 - 表演 烘烤 粉末

双效泡打粉

½ [tiː es piː] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[ɪn][ə; eɪ] [diːp] [bəʊl] , [biːt] [ðə; ði] [egz] [ænd; ənd] [mɪlk] ['laɪtli] .
In **a** **deep** **bowl** **,** **beat** **the** **eggs** **and** **milk** **lightly** **.**
在 一个 深的 碗 , 打 这 鸡蛋 和 牛奶 轻轻 .

在一个深碗里，轻轻搅拌鸡蛋和牛奶。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [ðə; ði] [eg] ['mɪkstʃə(r)] , [ə; eɪ] [smɔːl]
Combine **the** **remaining** **ingredients** **and** **add** **to** **the** **egg** **mixture** **,** **a** **small**
结合 这 其余的 原料 和 添加 到 这 蛋 混合物 , 一个 小的
['kwɒntəti] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] .
quantity **at** **a** **time** **.**
数量 在 一个 时间 .

将剩余的材料混合，然后少量多次地加入到鸡蛋混合物中。

[stɜː(r)] [dʒʌst] [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['bætə(r)] [ɪz] [smuːð] .
Stir **just** **until** **the** **batter** **is** **smooth** **.**
搅拌 只是 直到 这 连击 是 光滑的 .

搅拌至面糊顺滑即可。

[set] [ðə; ði] ['bætə(r)] [ə'saɪd] [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .
Set **the** **batter** **aside** **for** **30** **minutes** **.**
放 这 连击 旁边 为了 - 分钟 .

将面糊静置30分钟。

[dɪp] [ðə; ði] [miːt] [ɪn] [ðə; ði] ['bætə(r)] [ʌn'tɪl] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [wel] - ['kəʊtɪd] [ænd; ənd] [fraɪ] [ɪn] [hɒt] [ɔɪl] [ɔː(r)]
Dip **the** **meat** **in** **the** **batter** **until** **it** **is** **well** **-** **coated** **and** **fry** **in** **hot** **oil** **or**
蘸 这 肉 在 这 连击 直到 它 是 出色地 - 涂层 和 炒 在 热的 油 或者
['ʃɔːtnɪŋ] .
shortening **.**
缩短 .

将肉蘸上面糊，使其均匀裹上面糊，然后在热油或起酥油中煎炸。

['pɪkld] [egz]
PICKLED **EGGS**
腌制 鸡蛋

腌鸡蛋

- ['æpɪˌtaɪzəz]
12 **appetizers**
- 开胃菜

12道开胃菜

[ɪn] [ˌpensl'veɪniə] [dʌtʃ] ['kʌntri] , ['pɪkld] [egz] [ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ][saɪn][ɒv; əv] ['sʌmətaɪm] .

In	Pennsylvania	Dutch	Country	,	Pickled	Eggs	are	a	sign	of	summertime	.
在	宾夕法尼亚州	荷兰语	国家	,	腌制	鸡蛋	是	一个	符号	的	夏令	.

在宾夕法尼亚州的荷兰乡村，腌鸡蛋是夏季的标志。

['veəri] [ðə; ði]['fleɪvə(r)][baɪ] ['sʌbstɪtjuːtɪŋ] ['paɪnæp(ə)l][dʒuːs][ɔː(r)] [kænd] [biːt] ['lɪkwɪd][fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]

Vary	the	flavor	by	substituting	pineapple	juice	or	canned	beet	liquid	for	the
各不相同	这	味道	经过	替换	菠萝	汁	或者	罐装	甜菜	液体	为了	这

['vɪnɪgə(r)] .

vinegar	.
醋	.

用菠萝汁或罐装甜菜汁代替醋，可以改变口味。

[ðə; ði]['lætə(r)] [gɪvz] [ðem; ðəm][ə; eɪ]['rəʊzi] [lʊk] .

The	latter	gives	them	a	rosy	look	.
这	后者	给予	他们	一个	红润	看	.

后者使它们看起来红润有光泽。

[ˌtuː'tuː][siː] . [waɪt] ['vɪnɪgə(r)]

2	C	.	white	vinegar
2	C	.	白色的	醋

2 杯白醋

[ˌtuː'tuː][tiː] . ['ʃʊgə(r)]

2	T	.	sugar
2	T	.	糖

汤匙糖

[wʌn][med] . ['ʌnjən] , [slaɪst] [ænd; ənd] ['sepəreɪtɪd] ['ɪntuː] [rɪŋz]

1	med	.	onion	,	sliced	and	separated	into	rings
1	医学	.	洋葱	,	切片	和	分开	进入	戒指

1个中等大小的洋葱，切片并掰成圈状

[wʌn][tiː es piː] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[wʌn][tiː es piː] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

[həʊl] [mɪkst] ['pɪklɪŋ] [sɔːs]

whole	mixed	pickling	sauce
所有的	混合	腌制	酱

全混合腌制酱

- [hɑːd] - [kʊkt] [egz]

12	hard	-	cooked	eggs
-	难的	-	煮熟	鸡蛋

12个煮熟的鸡蛋

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspən] [kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] [egz] .

In	medium	saucepan	combine	all	ingredients	except	eggs	.
在	中等的	平底锅	结合	全部	原料	除了	鸡蛋	.

将除鸡蛋外的所有食材放入中号平底锅中混合。

['sɪmə(r)] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , [ʌn'kʌvəd] , [ʌn'tɪl] ['ʌnjən] [ɪz]['tendə(r)] , [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

Simmer	**over**	**low**	**heat**	**,**	**uncovered**	**,**	**until**	**onion**	**is**	**tender**	**,**	**about**	**10**	**minutes**	**.**
煨	超过	低的	热	,	裸露	,	直到	洋葱	是	投标	,	关于	-	分钟	.

用小火慢炖，不要盖盖子，直到洋葱变软，大约10分钟。

[ə'reɪndʒ] [egz] [ɪn] [iːtʃ] [ɒv; əv] [tuː] [wʌn] - [kwɔːt] [dʒ'ɑːz] [wɪð] [taɪt] - ['fɪtɪŋ] [lɪdz] .

Arrange	**eggs**	**in**	**each**	**of**	**two**	**1**	**-**	**quart**	**jars**	**with**	**tight**	**-**	**fitting**	**lids**	**.**
安排	鸡蛋	在	每个	的	二	1	-	夸脱	罐子	和	紧的	-	配件	盖子	.

将鸡蛋分别放入两个容量为 1 夸脱、带密封盖的玻璃罐中。

[pɔː(r)][wʌn][kʌp]['vɪnɪgə(r)]['mɪkstʃə(r)]['əʊvə(r)] [egz] [ɪn] [iːtʃ] [dʒɑː(r)] .

Pour	**1**	**cup**	**vinegar**	**mixture**	**over**	**eggs**	**in**	**each**	**jar**	**.**
倒	1	杯子	醋	混合物	超过	鸡蛋	在	每个	罐	.

将1杯醋汁倒入每个装有鸡蛋的罐子里。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] [rɪ'frɪdʒəreɪt] ['sevrəl] ['aʊəz] [ɔː(r)] [ˌəʊvə'naɪt] [tuː; tə] [blend] ['fleɪvəz] .

Cover	**and**	**refrigerate**	**several**	**hours**	**or**	**overnight**	**to**	**blend**	**flavors**	**.**
覆盖	和	冷藏	一些	小时	或者	过夜	到	混合	口味	.

盖好盖子，放入冰箱冷藏数小时或过夜，使各种味道融合。

[egz] [meɪ] [biː; bi] [stɔː(r)d] [ɪn] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] [ʌp] [tuː; tə] [ˌtuː'tuː] [wiːks] . ['sɛvən]

Eggs	**may**	**be**	**stored**	**in**	**refrigerator**	**up**	**to**	**2**	**weeks**	**.**	**7**
鸡蛋	可能	是	存储	在	冰箱	向上	到	2	周	.	7

鸡蛋在冰箱里可以保存长达两周。7

[ˌmeɪə'neɪz]

MAYONNAISE

蛋黄酱

蛋黄酱

[ə'baʊt] 1¼ [kʌps]

About	**1¼**	**cups**
关于	1¼	杯子

约1¼杯

[ˌtuː'tuː] [eg] [jəʊk] [ɔː(r)][wʌn] [həʊl] [eg]

2	**egg**	**yolks**	**or**	**1**	**whole**	**egg**
2	蛋	蛋黄	或者	1	所有的	蛋

2个蛋黄或1个全蛋

[ˌtuː'tuː][tiː] . ['vɪnɪgə(r)][ɔː(r)]['leмən][dʒuːs] , [dɪ'vaɪdɪd]

2	**T**	**.**	**vinegar**	**or**	**lemon**	**juice**	**,**	**divided**
2	T	.	醋	或者	柠檬	汁	,	分割

2汤匙醋或柠檬汁，分次加入

[wʌn][tiː es piː] .

1	**tsp**	**.**
1	茶匙	.

茶匙

['ʃʊgə(r)]

sugar

糖

糖

[wʌn][tiː es piː] .

1	**tsp**	**.**
1	茶匙	.

茶匙

[draɪ] ['mʌstəd]

dry	**mustard**
干燥	芥末

干芥末

½ [tiː es piː] .
½ tsp .
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[dæʃ] [keɪ'en] ['pepə(r)]
Dash cayenne pepper
短跑 辣椒 胡椒

少许辣椒粉

[wʌn][siː] . ['sælləd][ɔɪl] , [dɪ'vaɪdɪd]
1 C . salad oil , divided
1 C . 沙拉 油 , 分割

杯沙拉油，分次加入

[ɪn] [smɔːl] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] , [biːt] [tə'geðə(r)] [eg] [jəʊk] , [wʌn] ['teɪblspuːn] ['vɪnɪgə(r)] , ['ʃʊgə(r)] , ['mʌstəd] ,
In small mixing bowl , beat together egg yolks , 1 tablespoon vinegar , sugar , mustard ,
在 小的 混合 碗 , 打 一起 蛋 蛋黄 , 1 汤匙 醋 , 糖 , 芥末 ,

在一个小搅拌碗中，将蛋黄、1汤匙醋、糖、芥末搅拌均匀。

[sɔːlt][ænd; ənd] [keɪ'en] [æt; ət] ['miːdiəm] [spiːd] [ʌn'tɪl] ['blendɪd] .
salt and cayenne at medium speed until blended .
盐 和 辣椒 在 中等的 速度 直到 混合 .

中速搅拌盐和辣椒粉，直至混合均匀。

[kən'tɪnjuː] ['biːtɪŋ] , ['ædɪŋ] ¼ [kʌp]['sæləd][ɔɪl][drɒp][baɪ][drɒp] .
Continue beating , adding ¼ cup salad oil drop by drop .
继续 殴打 , 添加 ¼ 杯子 沙拉 油 降低 经过 降低 .

继续搅拌，一滴一滴地加入 1/4 杯沙拉油。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɔɪl] , [wʌn] ['teɪblspuːn] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , ['biːtɪŋ] ['kɒnstəntli] .
Add remaining oil , 1 tablespoon at a time , beating constantly .
添加 其余的 油 , 1 汤匙 在 一个 时间 , 殴打 不断地 .

一边搅拌一边分次加入剩余的油，每次加入1汤匙。

['sləʊli] [biːt] [ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] ['vɪnɪgə(r)] .
Slowly beat in remaining vinegar .
缓慢地 打 在 其余的 醋 .

慢慢倒入剩余的醋，搅拌均匀。

[tʃɪl] ['θʌrəli] .
Chill thoroughly .
寒意 彻底 .

彻底冷却。

[tuː; tə][prɪ'peə(r)][ɪn]['blendə(r)] : ['meʒə(r)] ¼ [kʌp] [ɔɪl][ænd; ənd][ɔːl]['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] ['ɪntuː]['blendə(r)]
To prepare in blender : Measure ¼ cup oil and all other ingredients into blender
到 准备 在 混合器 : 措施 ¼ 杯子 油 和 全部 其他 原料 进入 混合器
[kən'teɪnə(r)] .
container .
容器 .

用搅拌机制作：将 ¼ 杯油和所有其他配料放入搅拌机容器中。

[blend] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [faɪv]['sekəndz; sɪ'kɒndz] .
Blend at high speed 5 seconds .
混合 在 高的 速度 5 秒 .

高速搅拌 5 秒。

['blendɪŋ] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] , [ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɔɪl] ['veri] ['sləʊli] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [smuːð] .

Blending	**at**	**high**	**speed**	**,**	**add**	**remaining**	**oil**	**very**	**slowly**	**until**	**thick**	**and**	**smooth**	**.**
混合	在	高的	速度	,	添加	其余的	油	非常	缓慢地	直到	厚的	和	光滑的	.

高速搅拌，然后非常缓慢地加入剩余的油，直到变得浓稠顺滑。

([ɪf] ['nesəsəri] , [tɜːn] [ɒf] ['blendə(r)] [ə'keɪʒnəli] [ænd; ənd] [kliːn] [saɪdz] [wɪð] ['rʌbə(r)] ['spætʃələ] .)

(**If**	**necessary**	**,**	**turn**	**off**	**blender**	**occasionally**	**and**	**clean**	**sides**	**with**	**rubber**	**spatula**	**.**	**)**
(如果	必要的	,	转动	离开	混合器	偶尔	和	干净的	侧面	和	橡皮	抹刀	.	)

（如有必要，请偶尔关闭搅拌机，并用橡胶刮刀清洁内壁。）

[tʃɪl] ['θʌrəli] .

Chill	**thoroughly**	**.**
寒意	彻底	.

彻底冷却。

[egz] ['benɪˌdɪkt]

EGGS	**BENEDICT**
鸡蛋	本尼迪克特

班尼迪克蛋

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz]

4	**servings**
4	份量

4人份

[ɪn][ðə; ði]['daɪnɪŋ] [ruːm] [ɒv; əv][ðə; ði] ['wɔːldɔːf] [wʌn] [deɪ] [ɪn] - ,

In	**the**	**dining**	**room**	**of**	**the**	**Waldorf**	**one**	**day**	**in**	**1894**	**,**
在	这	用餐	房间	的	这	华德福	一	天	在	-	,

1894年的某一天，在华尔道夫酒店的餐厅里，

[æn; ən] [ɪn'ventɪv] [bʌt; bət][ˌhʌŋˈəʊvə(r)] ['lemjuəl] ['benɪˌdɪkt] [kri'eɪtɪd] [ə; eɪ] [dɪʃ] [ðæt] [wʊd] [fər'evə(r)]

an	**inventive**	**but**	**hungover**	**Lemuel**	**Benedict**	**created**	**a**	**dish**	**that**	**would**	**forever**
一个	富有创造力的	但	宿醉	莱缪尔	本尼迪克特	创建	一个	盘子	那	会	永远

[beə(r)][hɪz; ɪz] [neɪm] .

bear	**his**	**name**	**.**
熊	他的	姓名	.

富有创造力但宿醉未醒的莱缪尔·本尼迪克特创造了一道将永远以他的名字命名的菜肴。

[hiː; hi] [pʊt] [tə'geðə(r)] ['bʌtəd] [təʊst] , [krɪsp]['beɪkən] , [pəʊtʃt] [egz] [ænd; ənd] [ˌhɒlən'deɪz] [sɔːs] —

He	**put**	**together**	**buttered**	**toast**	**,**	**crisp**	**bacon**	**,**	**poached**	**eggs**	**and**	**Hollandaise**	**sauce**	**—**
他	放	一起	涂黄油的	吐司	,	脆	熏肉	,	偷猎	鸡蛋	和	荷兰酱	酱	—

[ænd; ənd][ə; eɪ] ['klæsɪk] [wɒz; wəz] [bɔːn] !

and	**a**	**classic**	**was**	**born**	**!**
和	一个	经典的	曾是	出生	!

他将涂了黄油的吐司、脆培根、水煮蛋和荷兰酱汁组合在一起——一道经典菜肴就此诞生！

['ɒskə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] ['wɔːldɔːf] , [ə; eɪ]['menjuː]['meɪkə(r)][ɒv; əv][ðə; ði][fɜːst]['ɔːdə(r)] ,

Oscar	**of**	**the**	**Waldorf**	**,**	**a**	**menu**	**maker**	**of**	**the**	**first**	**order**	**,**
奥斯卡	的	这	华德福	,	一个	菜单	制造商	的	这	第一的	命令	,

华尔道夫酒店的奥斯卡，一位一流的菜单制作人，

['ɔːltəd] [ðə; ði]['beɪkən][tuː; tə][hæm][ænd; ənd][ðə; ði] [təʊst] [tuː; tə] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] .

altered	**the**	**bacon**	**to**	**ham**	**and**	**the**	**toast**	**to**	**English**	**muffins**	**.**
已修改	这	熏肉	到	火腿	和	这	吐司	到	英语	松饼	.

把培根换成了火腿，把吐司换成了英式松饼。

[fɔːr] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] , [splɪt] , ['təʊstɪd] [ænd; ənd] ['bʌtəd]

4	**English**	**muffins**	**,**	**split**	**,**	**toasted**	**and**	**buttered**
4	英语	松饼	,	分裂	,	烤过的	和	涂黄油的

4个英式松饼，切开，烤至金黄，涂上黄油

[eit] [pəʊtʃt] [egz]
8 **poached** **eggs**
8 偷猎 鸡蛋

8个水煮蛋

¾ [siː] . [ˌhɒlən'deɪz] [sɔːs]
¾ **C** **.** **Hollandaise** **Sauce**
¾ C . 荷兰酱 酱

¾ C. 荷兰酱

- ['slaɪsɪz][kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən] , [brɔɪld] [ɔː(r)][pæn] - [fraɪd]
16 **slices** **Canadian** **-** **style** **bacon** **,** **broiled** **or** **pan** **-** **fried**
- 切片 加拿大 - 风格 熏肉 , 烤制 或者 平底锅 - 油煎

16片加拿大式培根，烤制或煎制

[tɒp] [iːtʃ] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] [hɑːf] [wɪð] [ˌtuː'tuː]['slaɪsɪz]['beɪkən] , [wʌn] [pəʊtʃt] [eg] ,
Top **each** **English** **muffin** **half** **with** **2** **slices** **bacon** **,** **1** **poached** **egg** **,**
顶部 每个 英语 松饼 一半 和 2 切片 熏肉 , 1 偷猎 蛋 ,

在每半个英式松饼上放上2片培根、1个水煮蛋，

[ænd; ənd][ə'baʊt][wʌn] ['teɪblspuːn] [hɒt] [ˌhɒlən'deɪz] [sɔːs] .
and **about** **1** **tablespoon** **hot** **Hollandaise** **Sauce** **.**
和 关于 1 汤匙 热的 荷兰酱 酱 .

以及约 1 汤匙热荷兰酱。

[sɜːv] [hɒt] .
Serve **hot** **.**
服务 热的 .

趁热食用。

[ˌhɒlən'deɪz] [sɔːs]
HOLLANDAISE **SAUCE**
荷兰酱 酱

荷兰酱

[ə'baʊt] ¾ [kʌp]
About **¾** **cup**
关于 ¾ 杯子

约四分之三杯

[waɪl] [ðɪs] [ɪz][ə; eɪ] [frentʃ] [kən'kɒkʃ(ə)n] ,
While **this** **is** **a** **French** **concoction** **,**
尽管 这 是 一个 法语 混合物 ,

虽然这是法国人的发明，

[ðə; ði] [neɪm] [meɪ] [kʌm] [frɒm; frəm][ðə; ði][fækt] [ðæt] ['hɒlənd] [ɪz] ['feɪməs] [fɔː(r); fə(r)][ɪts]['bʌtə(r)] ,
the **name** **may** **come** **from** **the** **fact** **that** **Holland** **is** **famous** **for** **its** **butter** **,**
这 姓名 可能 来 从 这 事实 那 荷兰 是 著名的 为了 它是 黄油 ,

这个名字可能来源于荷兰以黄油闻名的事实。

[ə; eɪ][meɪn] [kən'stɪtʃuənt][ɒv; əv][ðə; ði] [sɔːs] .
a **main** **constituent** **of** **the** **sauce** **.**
一个 主要的 组分 的 这 酱 .

酱汁的主要成分。

['luːɪs] [d'ɪeɪt] , [ʃef] [ɪkˌstrɔːdɪ'neə(r)] [ænd; ənd] [sɔːs] ['ekspɜːt] ['fɔːməli] [wɪð] [njuː] [jɔːk] ['sɪtiz] [rɪts]
Louis **Diat** **,** **chef** **extraordinaire** **and** **sauce** **expert** **formerly** **with** **New** **York** **City's** **Ritz**
路易斯 迪亚特 , 厨师 非凡的 和 酱 专家 以前 和 新的 约克 城市的 丽兹酒店
['kɑːltən] ,
Carlton **,**
卡尔顿 ,

路易斯·迪亚特，杰出的厨师和酱料专家，曾任职于纽约市丽思卡尔顿酒店。

[rəʊt] [ðæt] “ [ɪf] [ðə; ði] [sɔːs] [dʌz] ['kɜːd(ə)l] ,
wrote **that** **“** **if** **the** **sauce** **does** **curdle** **,**
写道 那 “ 如果 这 酱 做 凝固 ,

写道：“如果酱汁凝结了，

[juː; jʊ][kæn; kən] [brɪŋ] [ˌaɪ 'tiː] [bæk] [tuː; tə] [hə'mɒdʒənəs] ['θɪknəs] [baɪ] ['pʊtɪŋ] [ə; eɪ] [freʃ] [eg] [jəʊk][ɪn]
you **can** **bring** **it** **back** **to** **homogenous** **thickness** **by** **putting** **a** **fresh** **egg** **yolk** **in**
你 能 带来 它 后退 到 均质 厚度 经过 推杆 一个 新鲜的 蛋 蛋黄 在
[ə'nʌðə(r)][pæn][ænd; ənd]['grædʒuəli] ['wɪpɪŋ] [ɪn][ðə; ði] ['kɜːdld] ['mɪkstʃə(r)] .
another **pan** **and** **gradually** **whipping** **in** **the** **curdled** **mixture** **.**
其他 平底锅 和 逐步地 鞭打 在 这 凝固 混合物 .

你可以在另一个平底锅里放入一个新鲜的蛋黄，然后慢慢地将凝结的混合物搅拌进去，使其恢复到均匀的稠度。

” [ðə; ði]['blendə(r)] ['meθəd] [ə'vɔɪdz] [ðə; ði]['kɜːd(ə)lɪŋ] ['prɒbləm] [ˌɔːltə'geðə(r)] .
” **The** **blender** **method** **avoids** **the** **curdling** **problem** **altogether** **.**
” 这 混合器 方法 避免 这 凝固 问题 共 .

“使用搅拌机的方法完全避免了凝结问题。”

[θriː] [eg] [jəʊk]
3 **egg** **yolks**
3 蛋 蛋黄

3个蛋黄

[ˌtuː'tuː][tiː] . ['lemən] [dʒuːs]
2 **T** **.** **lemon** **juice**
2 T . 柠檬 汁

2汤匙柠檬汁

¼ [tiː es piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

⅛ [tiː es piː] .
⅛ **tsp** **.**
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

[pə'priːkə; 'pæprɪkə]
paprika
辣椒

辣椒

[dæʃ] [keɪ'en] ['pepə(r)]
Dash **cayenne** **pepper**
短跑 辣椒 胡椒

少许辣椒粉

½ [siː] . ['bʌtə(r)] ([wʌn] [stɪk]) , [tʃɪld] [ænd; ənd] [kʌt] [ɪn][eitθ, eiθ]
½ **C** **.** **butter** **(** **1** **stick** **)** **,** **chilled** **and** **cut** **in** **eighths**
½ C . 黄油 (1 戳) , 冷藏 和 切 在 八分之一

½ 杯黄油（1 条），冷藏后切成八份

[ɪn] ['sɔːspən] [biːt] [tə'geðə(r)] [eg] [jəʊk] , ['lemən] [dʒuːs][ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
In **saucepan** **beat** **together** **egg** **yolks** **,** **lemon** **juice** **and** **seasonings** **.**
在 平底锅 打 一起 蛋 蛋黄 , 柠檬 汁 和 调味料 .

在平底锅中将蛋黄、柠檬汁和调味料搅拌均匀。

[ˌeɪ diː ˈdiː][hɑːf][ðə; ði]['bʌtə(r)] .

Add	half	the	butter	.
添加	一半	这	黄油	.

加入一半的黄油。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['ræpɪdli] , [ʌn'tɪl] ['bʌtə(r)] [melts] .

Cook	over	low	heat	,	stirring	rapidly	,	until	butter	melts	.
厨师	超过	低的	热	,	搅拌	快速	,	直到	黄油	融化	.

用小火快速搅拌，直至黄油融化。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [rɪ'meɪnɪŋ] ['bʌtə(r)] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['bʌtə(r)] [melts] [ænd; ənd] [sɔːs] ['θikən] .

Add	remaining	butter	,	stirring	constantly	,	until	butter	melts	and	sauce	thickens	.
添加	其余的	黄油	,	搅拌	不断地	,	直到	黄油	融化	和	酱	增厚	.

加入剩余的黄油，不断搅拌，直到黄油融化，酱汁变稠。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] [rɪ'frɪdʒəreɪt] [ɪf] [nɒt] ['juːzɪŋ] [ɪ'miːdiətli] .

Cover	and	refrigerate	if	not	using	immediately	.
覆盖	和	冷藏	如果	不是	使用	立即地	.

如果不立即使用，请盖好并冷藏。

[tuː; tə][prɪ'peə(r)][ɪn]['blendə(r)] : ['meʒə(r)] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] ['bʌtə(r)]['ɪntuː]['blendə(r)][kən'teɪnə(r)] .

To	prepare	in	blender	:	Measure	all	ingredients	except	butter	into	blender	container	.
到	准备	在	混合器	:	措施	全部	原料	除了	黄油	进入	混合器	容器	.

用搅拌机制作：将除黄油外的所有食材放入搅拌机容器中。

[melt] ['bʌtə(r)][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][tuː; tə]['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] .

Melt	butter	and	add	to	other	ingredients	.
熔化	黄油	和	添加	到	其他	原料	.

将黄油融化，加入其他食材中。

[blend] [æt; ət] [ləʊ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [sɔːs] ['θikən] , - [tuː; tə] - ['sekəndz; sɪ'kɒndz] . [eit]

Blend	at	low	speed	until	sauce	thickens	,	15	to	20	seconds	.	8
混合	在	低的	速度	直到	酱	增厚	,	-	到	-	秒	.	8

低速搅拌至酱汁浓稠，约15至20秒。

[dɪ'zɜːts]

Desserts
甜点

甜点

[beɪkt] ['kʌstəd]

BAKED	CUSTARD
烘焙	蛋奶冻

烤蛋奶冻

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	servings
6	份量

6人份

[ðɪs] ['resəpi] , [ðə; ði]['beɪsɪs][fɔː(r); fə(r)][səʊ] ['meni] ['ʌðə(r)z] , [gəʊz] [bæk] [tuː; tə][ðə; ði] [deɪz] [ɒv; əv] ['eɪnʃənt]

This	recipe	,	the	basis	for	so	many	others	,	goes	back	to	the	days	of	ancient
这	食谱	,	这	基础	为了	所以	许多	其他的	,	去	后退	到	这	天	的	古老的

[griːs] .

Greece	.
希腊	.

这个食谱是许多其他食谱的基础，它的历史可以追溯到古希腊时期。

[ˌʌn'laɪk] ['mɒd(ə)n] [kʊks] , [haʊ'evə(r)] , [ðə; ði] [griːks] [θɔːt] [ˌaɪ 'tiː]['suːtəb(ə)l]['əʊnli][fɔː(r); fə(r)] ['wɪmɪn]

Unlike	**modern**	**cooks**	**,**	**however**	**,**	**the**	**Greeks**	**thought**	**it**	**suitable**	**only**	**for**	**women**
与此不同	现代的	厨师	,	然而	,	这	希腊人	想法	它	合适的	仅有的	为了	女性

[ænd; ənd] ['tʃɪldrən] .

and	**children**	**.**
和	孩子们	.

然而，与现代厨师不同，希腊人认为这只适合妇女和儿童食用。

[ðə; ði][pæn][ɒv; əv]['wɔːtə(r)] ([ɔː(r)]['wɔːtə(r)][bæθ.bɑːθ]) [ðæt] [ðə; ði] ['kʌstəd] [kʌps] [sɪt][ɪn]['djʊərɪŋ] ['beɪkɪŋ]

The	**pan**	**of**	**water**	**(**	**or**	**water**	**bath**	**)**	**that**	**the**	**custard**	**cups**	**sit**	**in**	**during**	**baking**
这	平底锅	的	水	(	或者	水	洗澡	)	那	这	蛋奶冻	杯子	坐	在	期间	烘烤

[prə'məuts] ['iːv(ə)n] ['kʊkɪŋ] .

promotes	**even**	**cooking**	**.**
促进	甚至	烹饪	.

烘烤过程中，蛋奶冻杯放在盛有水的平底锅（或水浴）中，这样可以促进均匀受热。

[fɔːr] [egz] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]

4	**eggs**	**,**	**slightly**	**beaten**
4	鸡蛋	,	轻微地	被打败

4个鸡蛋，略微打散

½ [siː] . ['ʃʊgə(r)]

½	**C**	**.**	**sugar**
½	C	.	糖

半杯糖

¼ [tiː es piː] .

¼	**tsp**	**.**
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[θriː][siː] . [mɪlk] , ['hiːtɪd] [ʌn'tɪl] ['veri] [wɔːm]

3	**C**	**.**	**milk**	**,**	**heated**	**until**	**very**	**warm**
3	C	.	牛奶	,	加热	直到	非常	温暖的

杯牛奶，加热至温热

1½ [tiː es piː] .

1½	**tsp**	**.**
1½	茶匙	.

1½茶匙

[və'nɪlə]

vanilla
香草

香草

['nʌtmeg]

Nutmeg
肉豆蔻

肉豆蔻

[biːt] [tə'geðə(r)] [egz] , ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd][sɔːlt][ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .

Beat	**together**	**eggs**	**,**	**sugar**	**and**	**salt**	**until**	**well**	**blended**	**.**
打	一起	鸡蛋	,	糖	和	盐	直到	出色地	混合	.

将鸡蛋、糖和盐搅拌均匀。

['grædʒuəli] [stɜː(r)] [ɪn] [hɒt] [mɪlk] .

Gradually	**stir**	**in**	**hot**	**milk**	**.**
逐步地	搅拌	在	热的	牛奶	.

慢慢倒入热牛奶，边倒边搅拌。

[blend] [ɪn] [və'nɪlə] .

Blend	**in**	**vanilla**	**.**
混合	在	香草	.

加入香草精。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [sɪks] ([sɪks] [ˌəʊ 'zed] .

Pour	**into**	**six**	**(**	**6**	**oz**	**.**
倒	进入	六	(	6	盎司	.

倒入六个（6盎司）

[iːtʃ]) ['kʌstəd] [kʌps] [ɔː(r)] [ə; eɪ] 1½ - [kwɔːt] ['kæsərəʊl] .

each	**)**	**custard**	**cups**	**or**	**a**	**1½**	**-**	**quart**	**casserole**	**.**
每个	)	蛋奶冻	杯子	或者	一个	1½	-	夸脱	沙锅	.

每个）蛋奶冻杯或 1.5 夸脱砂锅。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['nʌtmeg] .

Sprinkle	**with**	**nutmeg**	**.**
撒	和	肉豆蔻	.

撒上肉豆蔻粉。

[set] ['kʌstəd] [kʌps] [ɔː(r)] ['kæsərəʊl] [ɪn] [lɑːdʒ] ['beɪkɪŋ] [pæn] , [ðen] [pʊt] [pæn] [ɒn] [ræk] [ɪn] ['ʌv(ə)n] .

Set	**custard**	**cups**	**or**	**casserole**	**in**	**large**	**baking**	**pan**	**,**	**then**	**put**	**pan**	**on**	**rack**	**in**	**oven**	**.**
放	蛋奶冻	杯子	或者	沙锅	在	大的	烘烤	平底锅	,	然后	放	平底锅	在	架子	在	烤箱	.

将布丁杯或砂锅放入大的烤盘中，然后将烤盘放在烤箱的烤架上。

[pɔː(r)] ['veri] [hɒt] ['wɔːtə(r)] ['ɪntuː] [pæn] [tuː; tə] [wɪ'ðɪn] ½ [ɪntʃ] [ɒv; əv] [tɒp] [ɒv; əv] ['kʌstəd] .

Pour	**very**	**hot**	**water**	**into**	**pan**	**to**	**within**	**½**	**inch**	**of**	**top**	**of**	**custard**	**.**
倒	非常	热的	水	进入	平底锅	到	之内	½	英寸	的	顶部	的	蛋奶冻	.

将滚烫的热水倒入锅中，水位距离蛋奶糊顶部约 1.25 厘米（½ 英寸）。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] [ə; eɪ] [naɪf] [ɪn'sɜːtɪd] [nɪə(r)] ['sentə(r)] ['kɒmz] [aʊt] [kliːn] ;

Bake	**in**	**preheated**	**350°**	**F**	**.**	**oven**	**until**	**a**	**knife**	**inserted**	**near**	**center**	**comes**	**out**	**clean**	**;**
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	直到	一个	刀	插入	靠近	中心	来	出去	干净的	;

在预热至 350°F 的烤箱中烘烤，直到插入蛋糕中心附近的刀子取出时干净为止；

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] ['kʌstəd] [kʌps] [ɔː(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] ['kæsərəʊl] .

25	**to**	**30**	**minutes**	**for**	**custard**	**cups**	**or**	**35**	**to**	**40**	**minutes**	**for**	**casserole**	**.**
-	到	-	分钟	为了	蛋奶冻	杯子	或者	-	到	-	分钟	为了	沙锅	.

蛋奶冻杯需要 25 至 30 分钟，砂锅菜需要 35 至 40 分钟。

[rɪ'muːv] [ɪ'miːdiətli] [frɒm; frəm] [hɒt] ['wɔːtə(r)] .

Remove	**immediately**	**from**	**hot**	**water**	**.**
消除	立即地	从	热的	水	.

立即从热水中取出。

[sɜːv] [wɔːm] [ɔː(r)] [tʃɪld] .

Serve	**warm**	**or**	**chilled**	**.**
服务	温暖的	或者	冷藏	.

可趁热食用，也可冷藏后食用。

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n] : [ɪf] [dɪ'zaɪəd] [wʌn] ['teɪblspuːn] ['reɪzɪnz] , [fruːt] [prɪ'zɜːvz] , [dreɪnd] [fruːt] ['kɒkteɪl] ,

Variation	**:**	**If**	**desired**	**1**	**tablespoon**	**raisins**	**,**	**fruit**	**preserves**	**,**	**drained**	**fruit**	**cocktail**	**,**
变化	:	如果	想要的	1	汤匙	葡萄干	,	水果	果酱	,	排水	水果	鸡尾酒	,

变化：如果需要，可加入 1 汤匙葡萄干、果酱或沥干水分的什锦水果罐头。

[fleɪkt] ['kəʊkənʌt][ɔː(r)] [tʃɒpt] [nʌts] [meɪ] [biː; bi] [pleɪst] [ɪn] [iːtʃ] ['kʌstəd] [kʌp] [bɪ'fɔː(r)] ['ædɪŋ]

flaked	**coconut**	**or**	**chopped**	**nuts**	**may**	**be**	**placed**	**in**	**each**	**custard**	**cup**	**before**	**adding**
片状的	椰子	或者	切碎	坚果	可能	是	放置	在	每个	蛋奶冻	杯子	前	添加

['kʌstəd] ['mɪkstʃə(r)] . [naɪn]

custard	**mixture**	**.**	**9**
蛋奶冻	混合物	.	9

在倒入蛋奶糊之前，可以在每个蛋奶糊杯中放入椰片或碎坚果。9

[raɪs] ['pʊdɪŋ]

RICE	**PUDDING**
米	布丁

米布丁

[eit] [s'ɜːvɪŋz]

8	**servings**
8	份量

8人份

[raɪs] [keɪm] [tuː; tə] [ðɪs] ['kʌntri] [ˌæksɪ'dentəli] [ɪn][ə; eɪ] [ʃɪp] [bləʊn] [ɒf] [kɔːs] [frɒm; frəm]

Rice	**came**	**to**	**this**	**country**	**accidentally**	**in**	**a**	**ship**	**blown**	**off**	**course**	**from**
米	来了	到	这	国家	偶然	在	一个	船	吹	离开	课程	从

[ˌmædə'gæskə(r)][tuː; tə] ['ɪŋglənd] .

Madagascar	**to**	**England**	**.**
马达加斯加	到	英格兰	.

稻米是偶然随着一艘从马达加斯加驶往英国的船只偏离航线而来到这个国家的。

[ðə; ði]['greɪtf(ə)l] [kruː] [θæŋkt] [ðə; ði] [saʊθ] [ˌkærə'laɪnə] [ɹ'ɛskjuːəz] [wɪð] [ə; eɪ]['hændfʊl][ɒv; əv][ðə; ði]

The	**grateful**	**crew**	**thanked**	**the**	**South**	**Carolina**	**rescuers**	**with**	**a**	**handful**	**of**	**the**
这	感激的	全体人员	谢谢	这	南	卡罗莱纳	救援人员	和	一个	少数	的	这

[greɪnz] .

grains	**.**
谷物	.

心怀感激的船员们将一把谷物送给了南卡罗来纳州的救援人员以示谢意。

[dʒʌst][ə; eɪ] ['sentʃəri] ['leɪtə(r)] , [raɪs][wɒz; wəz] [kɔːld] “ [ˌkærə'laɪnə][gəʊld] .

Just	**a**	**century**	**later**	**,**	**rice**	**was**	**called**	**“**	**Carolina**	**gold**	**.**
只是	一个	世纪	之后	,	米	曾是	称为	“	卡罗莱纳	金子	.

仅仅一个世纪后，大米就被称为“卡罗莱纳黄金”。

” [ɪn] [ðɪs] ['gəʊldən] ['kʌstəd] ['pʊdɪŋ] , [ˌaɪ 'tiː][laɪvz; lɪvz][ʌp][tuː; tə][ðə; ði] [neɪm] .

”	**In**	**this**	**golden**	**custard**	**pudding**	**,**	**it**	**lives**	**up**	**to**	**the**	**name**	**.**
”	在	这	金的	蛋奶冻	布丁	,	它	生活	向上	到	这	姓名	.

“这款金黄色的蛋奶布丁名副其实。”

[fɔːr] [egz]

4	**eggs**
4	鸡蛋

4个鸡蛋

[ˌtuː'tuː][siː] . [mɪlk]

2	**C**	**.**	**milk**
2	C	.	牛奶

杯牛奶

½ [siː] . ['ʃʊgə(r)]

½	**C**	**.**	**sugar**
½	C	.	糖

半杯糖

[wʌn][tiː] . ['bʌtə(r)] , ['meltɪd]

1	**T**	**.**	**butter**	**,**	**melted**
1	T	.	黄油	,	融化

汤匙融化的黄油

[wʌn][tiː es piː] .

1	tsp	.
1	茶匙	.

茶匙

[vəˈnɪlə]

vanilla
香草

香草

¼ [tiː es piː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[ˌtuːˈtuː][siː] . [kʊkt] [raɪs]

2	C	.	cooked	rice
2	C	.	煮熟	米

杯熟米饭

⅓ [siː] . [ˈreɪzɪnz] , [ˈɒpʃən(ə)l]

⅓	C	.	raisins	,	optional
⅓	C	.	葡萄干	,	选修的

⅓ 杯葡萄干（可选）

[ˈsɪnəmən] [ɔː(r)] [ˈnʌtmeg] , [ˈɒpʃən(ə)l]

Cinnamon	or	nutmeg	,	optional
肉桂	或者	肉豆蔻	,	选修的

肉桂或肉豆蔻（可选）

[ɪn] [ˈmiːdiəm] [bəʊl] , [biːt] [egz] .

In	medium	bowl	,	beat	eggs	.
在	中等的	碗	,	打	鸡蛋	.

在一个中等大小的碗里，打散鸡蛋。

[blend] [ɪn] [mɪlk] , [ˈʃʊgə(r)] , [ˈbʌtə(r)] , [vəˈnɪlə] [ænd; ənd][sɔːlt] .

Blend	in	milk	,	sugar	,	butter	,	vanilla	and	salt	.
混合	在	牛奶	,	糖	,	黄油	,	香草	和	盐	.

加入牛奶、糖、黄油、香草精和盐，搅拌均匀。

[stɜː(r)][ɪn][raɪs][ænd; ənd][ˈreɪzɪnz] , [ɪf] [dɪˈzaɪəd] .

Stir	in	rice	and	raisins	,	if	desired	.
搅拌	在	米	和	葡萄干	,	如果	想要的	.

根据个人喜好，可以加入米饭和葡萄干。

[pɔː(r)][ˈɪntuː] [griːzd] 1½ - [kwɔːt] [ˈkæsərəʊl] .

Pour	into	greased	1½	-	quart	casserole	.
倒	进入	涂油	1½	-	夸脱	沙锅	.

倒入抹了油的1.5夸脱砂锅中。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtɪd] 325° [ef] . [ˈʌv(ə)n] - [ˈmɪnɪts] .

Bake	in	preheated	325°	F	.	oven	35	minutes	.
烤	在	预热	325°	F	.	烤箱	-	分钟	.

在预热至 325°F 的烤箱中烘烤 35 分钟。

[ˈdʒentli][stɜː(r)][raɪs][ʌp][frɒm; frəm] [ˈbɒtəm] [ɒv; əv] [dɪʃ] .

Gently	stir	rice	up	from	bottom	of	dish	.
轻轻地	搅拌	米	向上	从	底部	的	盘子	.

轻轻地将米饭从碗底搅起来。

[kən'tɪnjuː] ['beɪkɪŋ] [ʌn'tɪl] [naɪf] [ɪn'sɜːtɪd] [ˌhɑːf'weɪ] [bɪ'twiːn] ['sentə(r)][ænd; ənd][ˌaʊt'saɪd] [edʒ] ['kɒmz]
Continue **baking** **until** **knife** **inserted** **halfway** **between** **center** **and** **outside** **edge** **comes**
继续 烘烤 直到 刀 插入 半 之间 中心 和 外部 边缘 来
[aʊt] [kliːn] ,
out **clean** **,**
出去 干净的 ,

继续烘烤，直到插入中心和外缘中间位置的刀子取出时干净为止。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] .
20 **to** **25** **minutes** **longer** **.**
- 到 - 分钟 更长 .

再延长20到25分钟。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['sɪnəmən] [ɔː(r)] ['nʌtmeg] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] . -
Sprinkle **with** **cinnamon** **or** **nutmeg** **,** **if** **desired** **.** **10**
撒 和 肉桂 或者 肉豆蔻 , 如果 想要的 . -

根据个人喜好，可以撒上肉桂粉或肉豆蔻粉。10

['iːzi] [beɪkt] ['tʃiːzkeɪk]
EASY **BAKED** **CHEESECAKE**
简单的 烘焙 芝士蛋糕

简易烤芝士蛋糕

- [tuː; tə] - [sˈɜːvɪŋz]
10 **to** **12** **servings**
- 到 - 份量

10至12人份

[ˌtuː'tuː] ([eit][ˌəʊ 'zed] .) [ˌpiː'keɪ'dʒiː] .
2 **(** **8** **oz** **.** **)** **pkg** **.**
2 (8 盎司 .) 包装 .

2（8盎司）包装

[kriːm] [tʃiːz] , ['sɔfənd]
cream **cheese** **,** **softened**
奶油 奶酪 , 软化

软化的奶油奶酪

[wʌn][siː] . ['ʃʊgə(r)] , [dɪ'vaɪdɪd]
1 **C** **.** **sugar** **,** **divided**
1 C . 糖 , 分割

杯糖，分次加入

1½ [tiː es piː] .
1½ **tsp** **.**
1½ 茶匙 .

1½茶匙

[və'nɪlə] , [dɪ'vaɪdɪd]
vanilla **,** **divided**
香草 , 分割

香草，分装

[fɔːr] [egz]
4 **eggs**
4 鸡蛋

4个鸡蛋

[wʌn] ([naɪn] - [ɪn] .)
1 **(** **9** **-** **in** **.** **)**
1 (9 - 在 .)

1（9英寸）

['greɪəm] ['krækə(r)] [krʌm] [krʌst] , [beɪkt]
graham cracker crumb crust , baked
格雷厄姆 饼干 屑 地壳 , 烘焙

烤制的全麦饼干碎屑饼底

¾ [siː] . ['saʊə(r)] [kriːm]
¾ C . sour cream
¾ C . 酸的 奶油

¾ 杯酸奶油

[ɪn] [lɑːdʒ] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [biːt] [kriːm] [tʃiːz] [æt; ət] ['miːdiəm] [spiːd] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] .
In large mixing bowl beat cream cheese at medium speed until fluffy .
在 大的 混合 碗 打 奶油 奶酪 在 中等的 速度 直到 蓬松的 .

在一个大的搅拌碗中，用中速将奶油奶酪打发至蓬松。

[blend] [ɪn] ¾ [kʌp] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] [wʌn] ['tiːspuːn] [və'nɪlə] .
Blend in ¾ cup sugar and 1 teaspoon vanilla .
混合 在 ¾ 杯子 糖 和 1 茶匙 香草 .

加入 ¾ 杯糖和 1 茶匙香草精。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] [wʌn] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , ['biːtɪŋ] [wel] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] .
Add eggs one at a time , beating well after each addition .
添加 鸡蛋 一 在 一个 时间 , 殴打 出色地 后 每个 添加 .

一次加入一个鸡蛋，每次加入后都要充分搅拌。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [krʌm] [krʌst] .
Pour into crumb crust .
倒 进入 屑 地壳 .

倒入酥皮底料中。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 325° [ef] . ['ʌv(ə)n] - ['mɪnɪts] .
Bake in preheated 325° F . oven 30 minutes .
烤 在 预热 325° F . 烤箱 - 分钟 .

在预热至 325°F 的烤箱中烘烤 30 分钟。

[blend] [tə'geðə(r)] ['saʊə(r)] [kriːm] , [rɪ'meɪnɪŋ] ¼ [kʌp] ['ʃʊgə(r)] [ænd; ənd] ½ ['tiːspuːn] [və'nɪlə] .
Blend together sour cream , remaining ¼ cup sugar and ½ teaspoon vanilla .
混合 一起 酸的 奶油 , 其余的 ¼ 杯子 糖 和 ½ 茶匙 香草 .

将酸奶油、剩余的 1/4 杯糖和 1/2 茶匙香草精混合在一起。

['dʒentli] [spred] ['mɪkstʃə(r)] ['əʊvə(r)] [tɒp] [ɒv; əv] [hɒt] ['tʃiːzkeɪk] [ænd; ənd] [beɪk] [ʌn'tɪl] ['sentə(r)] [ɪz] [set] ,
Gently spread mixture over top of hot cheesecake and bake until center is set ,
轻轻地 传播 混合物 超过 顶部 的 热的 芝士蛋糕 和 烤 直到 中心 是 放 ,

将混合物轻轻涂抹在热芝士蛋糕顶部，烘烤至中心凝固即可。

[ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] .
about 30 minutes longer .
关于 - 分钟 更长 .

大约再过30分钟。

[kuːl] [kəm'pliːtli] [ɒn] ['waɪə(r)] [ræk] .
Cool completely on wire rack .
凉爽的 完全地 在 金属丝 架子 .

在晾架上完全冷却。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] , ['sevrəl] ['aʊəz] [ɔː(r)] [ˌəʊvə'naɪt] .
Chill until firm , several hours or overnight .
寒意 直到 公司 , 一些 小时 或者 过夜 .

冷藏至凝固，需数小时或过夜。

['lemən] [mə'ræŋ] [paɪ]
LEMON MERINGUE PIE
柠檬 蛋白酥皮 馅饼

柠檬蛋白派

[sɪks][tuː; tə][eit] [sˈɜːvɪŋz]
6 **to** **8** **servings**
6 到 8 份量

6至8人份

[ˌtuːˈtuː][siː] . [ˈʃʊgə(r)] , [dɪˈvaɪdɪd]
2 **C** **.** **sugar** **,** **divided**
2 C . 糖 , 分割

杯糖，分次加入

⅓ [siː] . [ˈkɔːnstɑːtʃ]
⅓ **C** **.** **cornstarch**
⅓ C . 玉米淀粉

⅓ 杯玉米淀粉

¼ [tiː es piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

1½ [siː] . [kəʊld][ˈwɔːtə(r)]
1½ **C** **.** **cold** **water**
1½ C . 寒冷的 水

1.5 杯冷水

½ [siː] . [ˈlemən][dʒuːs]
½ **C** **.** **lemon** **juice**
½ C . 柠檬 汁

半杯柠檬汁

[faɪv] [egz] , [ˈsepəreɪtɪd]
5 **eggs** **,** **separated**
5 鸡蛋 , 分开

5个鸡蛋，分开

[ˌtuːˈtuː][tiː] . [ˈbʌtə(r)]
2 **T** **.** **butter**
2 T . 黄油

汤匙黄油

[wʌn][tuː; tə][θriː][tiː es piː] .
1 **to** **3** **tsp** **.**
1 到 3 茶匙 .

1至3茶匙

[ˈgreɪtɪd] [ˈlemən] [piːl]
grated **lemon** **peel**
磨碎的 柠檬 果皮

磨碎的柠檬皮

[wʌn] ([naɪn] - [ɪn] .)
1 **(** **9** **-** **in** **.** **)**
1 (9 - 在 .)

1（9英寸）

[paɪ] [ʃel] , [beɪkt]
pie **shell** **,** **baked**
馅饼 壳 , 烘焙

烤好的派皮

¼ [tiː es piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)]
cream **of** **tartar**
奶油 的 鞑靼

塔塔粉

½ [tiː es piː] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[və'nɪlə]
vanilla
香草

香草

[ɪn] [lɑːdʒ] ['sɔːspən] [kəm'baɪn] 1½ [kʌps] ['ʃʊgə(r)] , ['kɔːnstɑːtʃ] [ænd; ənd][sɔːlt] .
In **large** **saucepan** **combine** **1½** **cups** **sugar** **,** **cornstarch** **and** **salt** **.**
在 大的 平底锅 结合 1½ 杯子 糖 , 玉米淀粉 和 盐 .

在一个大平底锅中混合 1.5 杯糖、玉米淀粉和盐。

['grædʒuəli] [stɜː(r)][ɪn]['wɔːtə(r)][ænd; ənd]['lemən][dʒuːs][ʌn'tɪl] [smuːð] .
Gradually **stir** **in** **water** **and** **lemon** **juice** **until** **smooth** **.**
逐步地 搅拌 在 水 和 柠檬 汁 直到 光滑的 .

慢慢倒入水和柠檬汁，搅拌至顺滑。

[biːt] [eg] [jəʊk] [ænd; ənd] [blend] ['ɪntuː]['ʃʊgə(r)]['mɪkstʃə(r)] .
Beat **egg** **yolks** **and** **blend** **into** **sugar** **mixture** **.**
打 蛋 蛋黄 和 混合 进入 糖 混合物 .

将蛋黄打散，拌入糖混合物中。

[ˌeɪ diː 'diː]['bʌtə(r)] .
Add **butter** **.**
添加 黄油 .

加入黄油。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [hiːt] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] ['θikən] [ænd; ənd] [bɔɪlz] .
Cook **,** **stirring** **constantly** **,** **over** **medium** **heat** **until** **mixture** **thickens** **and** **boils** **.**
厨师 , 搅拌 不断地 , 超过 中等的 热 直到 混合物 增厚 和 沸腾 .

用中火不断搅拌烹煮，直至混合物变稠并沸腾。

[bɔɪl] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [wʌn] ['mɪnɪt] .
Boil **,** **stirring** **constantly** **,** **1** **minute** **.**
熬 , 搅拌 不断地 , 1 分钟 .

不断搅拌，煮沸1分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd][stɜː(r)][ɪn]['lemən] [piːl] .
Remove **from** **heat** **and** **stir** **in** **lemon** **peel** **.**
消除 从 热 和 搅拌 在 柠檬 果皮 .

离火，拌入柠檬皮。

[pɔː(r)][hɒt] ['fɪlɪŋ] ['ɪntuː] [beɪkt] [paɪ] [ʃel] .
Pour **hot** **filling** **into** **baked** **pie** **shell** **.**
倒 热的 填充 进入 烘焙 馅饼 壳 .

将热馅料倒入烤好的派皮中。

[mə'ræŋ] :
Meringue **:**
蛋白酥皮 :

蛋白酥皮:

[ɪn] [lɑːdʒ] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [biːt] [eg] ['waɪts] [ænd; ənd] [kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)][æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl]
In large mixing bowl beat egg whites and cream of tartar at high speed until
在 大的 混合 碗 打 蛋 白人 和 奶油 的 鞑靼 在 高的 速度 直到
['fəʊmi] .
foamy .
泡沫状 .

在一个大搅拌碗中，高速搅打蛋清和塔塔粉，直至起泡。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] ½ [kʌp]['ʃʊgə(r)] , [wʌn] ['teɪblspuːn] [æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ,
Add remaining ½ cup sugar , 1 tablespoon at a time ,
添加 其余的 ½ 杯子 糖 , 1 汤匙 在 一个 时间 ,

将剩余的半杯糖分次加入，每次加入一汤匙。

['biːtɪŋ] ['kɒnstəntli] [ʌn'tɪl]['ʃʊgə(r)][ɪz] [dɪ'zɒlvd] [[ˌtuː'tuː]] [ænd; ənd] ['waɪts] [ɑː(r); ə(r)] ['glɒsi] [ænd; ənd]
beating constantly until sugar is dissolved [2] and whites are glossy and
殴打 不断地 直到 糖 是 溶解 [2] 和 白人 是 光滑 和
[stænd][ɪn] [spft] [piːks] .
stand in soft peaks .
站立 在 柔软的 高峰 .

不断搅拌，直到糖溶解[2]，蛋白变得有光泽，并形成柔软的尖峰。

[biːt] [ɪn] [və'nɪlə] .
Beat in vanilla .
打 在 香草 .

加入香草精搅拌。

[spred] [mə'ræŋ] ['əʊvə(r)] ['fɪlɪŋ] ['stɑrtɪŋ] [wɪð] [smɔːl] [ə'maʊnts] [æt; ət] ['edʒɪz] [ænd; ənd] ['siːlɪŋ]
Spread meringue over filling starting with small amounts at edges and sealing
传播 蛋白酥皮 超过 填充 开始 和 小的 金额 在 边缘 和 密封
[tuː; tə] [krʌst] [ɔːl] [ə'raʊnd] .
to crust all around .
到 地壳 全部 大约 .

将蛋白霜均匀涂抹在馅料上，从边缘少量开始，将蛋白霜完全封住饼皮。

['kʌvə(r)][paɪ] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] [mə'ræŋ] , ['spredɪŋ] ['iːvnli] [ɪn] [ə'træktɪv] [swɜːlz] .
Cover pie with remaining meringue , spreading evenly in attractive swirls .
覆盖 馅饼 和 其余的 蛋白酥皮 , 传播 均匀地 在 吸引人的 漩涡 .

将剩余的蛋白霜盖在馅饼上，均匀地抹成漂亮的漩涡状。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] [piːks] [ɑː(r); ə(r)] ['laɪtli] [braʊn] , - [tuː; tə] - ['mɪnɪts]
Bake in preheated 350° F . oven until peaks are lightly browned , 12 to 15 minutes
烤 在 预热 350° F . 烤箱 直到 高峰 是 轻轻 棕色 , - 到 - 分钟
.
:
.

在预热至 350°F 的烤箱中烘烤，直到顶部呈浅棕色，约 12 至 15 分钟。

[kuːl] [æt; ət] [ruːm] ['temprətʃə(r)] .
Cool at room temperature .
凉爽的 在 房间 温度 .

冷却至室温。

[tɪps] [ɒn] ['meɪkɪŋ] [mə'ræŋ]
TIPS ON MAKING MERINGUE
尖端 在 制作 蛋白酥皮

制作蛋白霜的小贴士

[wen] ['meɪkɪŋ] [mə'ræŋz] [ænd; ənd][sʌm; səm] [keɪks] , ['ʃʊgə(r)][ɪz] ['sləʊli] ['ædɪd] [tuː; tə]['biːt(ə)n] [eg]
When making meringues and some cakes , sugar is slowly added to beaten egg
什么时候 制作 蛋白酥皮 和 一些 蛋糕 , 糖 是 缓慢地 额外 到 被打败 蛋
['waɪts] .
whites .
白人 .

制作蛋白酥皮和某些蛋糕时，要将糖慢慢加入打发的蛋白中。

[ðɪs] [sɜːrvz] [tuː; tə] [ɪn'kriːs] [ðə; ði] [stə'bɪlətɪ] [ɒv; əv][ðə; ði] [fəʊm] .
This serves to increase the stability of the foam .
这 服务 到 增加 这 稳定 的 这 泡沫 .

这样做是为了提高泡沫的稳定性。

['ʃʊgə(r)] , [haʊ'evə(r)] , [kæn; kən] [rɪ'tɑːd] [ðə; ði] ['fəʊmɪŋ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['waɪts] .
Sugar , however , can retard the foaming of the whites .
糖 , 然而 , 能 减速 这 起泡 的 这 白人 .

然而，糖会延缓蛋白的起泡。

[ɪf] [mə'ræŋ] [paɪz] [wiːp] , [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['prɒbəbli] [djuː][tuː; tə] ['sevrəl] ['dɪfrənt] ['prɔːbləmz] :
If meringue pies weep , it is probably due to several different problems :
如果 蛋白酥皮 馅饼 哭泣 , 它 是 大概 到期的 到 一些 不同的 问题 :

如果蛋白酥皮派渗出液体，可能是由以下几个不同的问题造成的：

([wʌn]) [ˌəuvə'kuk] ([ˌtuː'tuː]) [ˌɪnkəm'pliːt] ['blendɪŋ] [ɒv; əv] [mə'ræŋ] ([θriː]) ['ʌv(ə)n] ['temprətʃə(r)]
(1) overcooking (2) incomplete blending of meringue (3) oven temperature
(1) 煮过头 (2) 未完成 混合 的 蛋白酥皮 (3) 烤箱 温度
[tuː] [haɪ] ([fɔːr]) ['spredɪŋ] [ðə; ði] [mə'ræŋ] [ɒn][ə; eɪ][kəʊld] ['fɪlɪŋ] ([faɪv]) [ˌoʊvər'biːtɪŋ] [bɪ'fɔː(r)]
too high (4) spreading the meringue on a cold filling (5) overbeating before
也 高的 (4) 传播 这 蛋白酥皮 在 一个 寒冷的 填充 (5) 过度击倒 前
['ædɪŋ] ['ʃʊgə(r)] . -
adding sugar . 11
添加 糖 . -

（1）过度烹煮；（2）蛋白霜搅拌不均匀；（3）烤箱温度过高；（4）将蛋白霜涂抹在冷的馅料上；（5）加糖前过度搅拌。

['kʌstəd] [paɪ]
CUSTARD PIE
蛋奶冻 馅饼

蛋奶馅饼

[sɪks][tuː; tə][eit] [s'ɜːvɪŋz]
6 to 8 servings
6 到 8 份量

6至8人份

[fɔːr] [egz]
4 eggs
4 鸡蛋

4个鸡蛋

2½ [siː] . [mɪlk]
2½ C . milk
2½ C . 牛奶

2.5 杯牛奶

½ [siː] . ['ʃʊgə(r)]
½ C . sugar
½ C . 糖

半杯糖

1½ [tiː es piː] .
1½ **tsp** **.**
1½ 茶匙 .

1½茶匙

[vəˈnɪlə]
vanilla
香草

香草

¼ [tiː es piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[wʌn] ([naɪn] - [ɪn] .)
1 **(** **9** **-** **in** **.** **)**
1 (9 - 在 .)

1（9英寸）

[paɪ] [ʃel] , [ʌnˈbeɪkt]
pie **shell** **,** **unbaked**
馅饼 壳 , 未烘焙的

未烘焙的派皮

⅛ [tiː es piː] .
⅛ **tsp** **.**
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

[ˈnʌtmeg]
nutmeg
肉豆蔻

肉豆蔻

[biːt] [egz] .
Beat **eggs** **.**
打 鸡蛋 .

打散鸡蛋。

[blend] [ɪn] [mɪlk] , [ˈʃʊgə(r)] , [vəˈnɪlə] [ænd; ənd] [sɔːlt] .
Blend **in** **milk** **,** **sugar** **,** **vanilla** **and** **salt** **.**
混合 在 牛奶 , 糖 , 香草 和 盐 .

加入牛奶、糖、香草精和盐，搅拌均匀。

[pleɪs] [paɪ] [pleɪt] [wɪð] [prɪˈpeəd] [ʃel] [ɒn] [ˈʌv(ə)n] [ræk] .
Place **pie** **plate** **with** **prepared** **shell** **on** **oven** **rack** **.**
地方 馅饼 盘子 和 准备 壳 在 烤箱 架子 .

将装有准备好的派皮的派盘放在烤箱架上。

[pɔː(r)] [eg] [ˈmɪkstʃə(r)] [ˈɪntuː] [ʃel] .
Pour **egg** **mixture** **into** **shell** **.**
倒 蛋 混合物 进入 壳 .

将蛋液倒入蛋壳中。

[ˈsprɪŋk(ə)l] [wɪð] [ˈnʌtmeg] .
Sprinkle **with** **nutmeg** **.**
撒 和 肉豆蔻 .

撒上肉豆蔻粉。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtɪd] 350° [ef] . [ˈʌv(ə)n] [ʌnˈtɪl] [naɪf] [ɪnˈsɜːtɪd] [ˌhɑːfˈweɪ] [bɪˈtwiːn] [ˈsentə(r)] [ænd; ənd]

Bake	**in**	**preheated**	**350°**	**F**	**.**	**oven**	**until**	**knife**	**inserted**	**halfway**	**between**	**center**	**and**
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	直到	刀	插入	半	之间	中心	和

[ˌaʊtˈsaɪd] [edʒ] [ˈkɒmz] [aʊt] [kliːn] ,

outside	**edge**	**comes**	**out**	**clean**	**,**
外部	边缘	来	出去	干净的	,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤，直到插入蛋糕中心和外缘中间位置的刀子取出时干净为止。

- [tuː; tə] - [ˈmɪnɪts] .

40	**to**	**50**	**minutes**	**.**
-	到	-	分钟	.

40至50分钟。

[kuːl] [ɒn][ˈwaɪə(r)] [ræk] .

Cool	**on**	**wire**	**rack**	**.**
凉爽的	在	金属丝	架子	.

放在晾架上冷却。

[sɜːv] [wɔːm] [ɔː(r)] [tʃɪld] .

Serve	**warm**	**or**	**chilled**	**.**
服务	温暖的	或者	冷藏	.

可趁热食用，也可冷藏后食用。

[ˈkærət] [keɪk]

CARROT	**CAKE**
胡萝卜	蛋糕

胡萝卜蛋糕

[wʌn] (- - [ɪntʃ]) [tjuːb] [keɪk] [ɔː(r)] - [tuː; tə] - [sˈɜːvɪŋz]

1	**(**	**10**	**-**	**inch**	**)**	**tube**	**cake**	**or**	**10**	**to**	**12**	**servings**
1	(	-	-	英寸	)	管子	蛋糕	或者	-	到	-	份量

个（10 英寸）管状蛋糕，或 10 至 12 人份

2½ [siː] . [ɔːl] - [ˈpɜːpəs] [ˈflaʊə(r)]

2½	**C**	**.**	**all**	**-**	**purpose**	**flour**
2½	C	. 全部		-	目的	面粉

2.5 杯通用面粉

[ˌtuːˈtuː][tiː es piː] .

2	**tsp**	**.**
2	茶匙	.

茶匙

[ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdə(r)]

baking	**powder**
烘烤	粉末

发酵粉

[wʌn][tiː es piː] .

1	**tsp**	**.**
1	茶匙	.

茶匙

[ˈsɪnəmən]

cinnamon
肉桂

肉桂

½ [tiː es piː] .

½	**tsp**	**.**
½	茶匙	.

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

¼ [tiː es piː] .
¼ tsp .
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

['dʒɪndʒə(r)]
ginger
姜

姜

¼ [tiː es piː] .
¼ tsp .
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

['nʌtmeg]
nutmeg
肉豆蔻

肉豆蔻

[wʌn][siː] . ['bʌtə(r)] , ['sɔfənd]
1 C . butter , softened
1 C . 黄油 , 软化

杯软化的黄油

[ˌtuː'tuː][siː] . ['ʃʊgə(r)]
2 C . sugar
2 C . 糖

杯糖

[faɪv] [egz] , ['sepəreɪtɪd]
5 eggs , separated
5 鸡蛋 , 分开

5个鸡蛋，分开

½ [siː] . ['wɔːtə(r)]
½ C . water
½ C . 水

半杯水

1½ [siː] . ['ʃredɪd] ['kærəts]
1½ C . shredded carrots
1½ C . 碎 胡萝卜

1.5 杯胡萝卜丝

½ [siː] . ['faɪnli] [tʃɒpt] [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz]
½ C . finely chopped pecans
½ C . 精细地 切碎 山核桃

½ 杯切碎的山核桃

½ [tiː es piː] .
½ tsp .
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[və'nɪlə]
vanilla
香草

香草

½ [tiː es piː] .

½	tsp	.
½	茶匙	.

½ 茶匙

[kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)]

cream	of	tartar
奶油	的	鞑靼

塔塔粉

[stɜː(r)] [tə'geðə(r)] ['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)] , ['sɪnəmən] , [sɔːlt] , ['dʒɪndʒə(r)][ænd; ənd] ['nʌtmeg] .

Stir	together	flour	,	baking	powder	,	cinnamon	,	salt	,	ginger	and	nutmeg	.
搅拌	一起	面粉	,	烘烤	粉末	,	肉桂	,	盐	,	姜	和	肉豆蔻	.

将面粉、泡打粉、肉桂粉、盐、姜粉和肉豆蔻粉搅拌在一起。

[set] [ə'saɪd] .

Set	aside	.
放	旁边	.

放在一边。

[ɪn] [lɑːdʒ] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [biːt] [tə'geðə(r)] ['bʌtə(r)][ænd; ənd]['ʃʊgə(r)][æt; ət] ['miːdiəm] [spiːd] [ʌn'tɪl] [laɪt]

In	large	mixing	bowl	beat	together	butter	and	sugar	at	medium	speed	until	light
在	大的	混合	碗	打	一起	黄油	和	糖	在	中等的	速度	直到	光

[ænd; ənd] ['flʌfi] .

and	fluffy	.
和	蓬松的	.

在一个大搅拌碗中，用中速将黄油和糖搅打至蓬松轻盈。

[ˌeɪ diː 'diː] [eg] [jəʊk] , [wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , ['biːtɪŋ] [wel] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] .

Add	egg	yolks	,	one	at	a	time	,	beating	well	after	each	addition	.
添加	蛋	蛋黄	,	一	在	一个	时间	,	殴打	出色地	后	每个	添加	.

将蛋黄一个一个地加入，每次加入后都要充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] ¾ [kʌp]['flaʊə(r)]['mɪkstʃə(r)] [ɔːl'tɜːnətli] [wɪð] ¼ [kʌp]['wɔːtə(r)] , ['blendɪŋ] ['θʌrəli] ['ɑːftə(r)] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] .

Add	¾	cup	flour	mixture	alternately	with	¼	cup	water	,	blending	thoroughly	after	each	addition	.
添加	¾	杯子	面粉	混合物	交替	和	¼	杯子	水	,	混合	彻底	后	每个	添加	.

将 ¾ 杯面粉混合物与 ¼ 杯水交替加入，每次加入后都要充分搅拌。

[rɪ'piːt] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] ['flaʊə(r)][ænd; ənd]['wɔːtə(r)] .

Repeat	with	remaining	flour	and	water	.
重复	和	其余的	面粉	和	水	.

用剩余的面粉和水重复上述步骤。

[stɜː(r)][ɪn] ['kærəts] , [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz][ænd; ənd] [və'nɪlə] .

Stir	in	carrots	,	pecans	and	vanilla	.
搅拌	在	胡萝卜	,	山核桃	和	香草	.

拌入胡萝卜、山核桃和香草精。

[wɒʃ] [ænd; ənd][draɪ] ['hitər] .

Wash	and	dry	beaters	.
洗	和	干燥	击球手	.

清洗并擦干搅拌器。

[ɪn] [lɑːdʒ] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [biːt] [eg] ['waɪts] [ænd; ənd] [kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)][æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl]

In	large	mixing	bowl	beat	egg	whites	and	cream	of	tartar	at	high	speed	until
在	大的	混合	碗	打	蛋	白人	和	奶油	的	鞑靼	在	高的	速度	直到

[stɪf] [bʌt; bət][nɒt][draɪ] ,

stiff	but	not	dry	,
僵硬的	但	不是	干燥	,

在一个大搅拌碗中，高速搅打蛋白和塔塔粉，直至蛋白变硬但不要打干。

[dʒʌst] [ʌn'tɪl] ['waɪts] [nəʊ] [lɒŋgə(r)] [slɪp] [wen] [bəʊl] [ɪz] ['tɪltɪd] .

just	until	whites	no	longer	slip	when	bowl	is	tilted	.
只是	直到	白人	不	更长	滑	什么时候	碗	是	斜	.

直到倾斜碗时蛋白不再滑落为止。

['dʒentli] [fəʊld] ['waɪts] ['ɪntuː] [jəʊk] ['mɪkstʃə(r)] .

Gently	fold	whites	into	yolk	mixture	.
轻轻地	折叠	白人	进入	蛋黄	混合物	.

轻轻地将蛋白拌入蛋黄混合物中。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [griːzd] [ænd; ənd] ['flaʊəd] - - [ɪntʃ] [tjuːb] [pæn] .

Pour	into	greased	and	floured	10	-	inch	tube	pan	.
倒	进入	涂油	和	撒了面粉	-	-	英寸	管子	平底锅	.

倒入抹了油撒了面粉的10英寸中空模具中。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 375° [ef] . ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] ['wʊdn] [pɪk] [ɔː(r)] [keɪk] ['testə(r)] [ɪn'sɜːtɪd] [ɪn] ['sentə(r)] ['kʊmz] [aʊt] [kliːn] ,

Bake	in	preheated	375°	F	.	oven	until	wooden	pick	or	cake	tester	inserted	in	center	comes	out	clean	,
烤	在	预热	375°	F	.	烤箱	直到	木制的	挑选	或者	蛋糕	测试员	插入	在	中心	来	出去	干净的	,

在预热至375°F（约190°C）的烤箱中烘烤，直到插入蛋糕中心的木签或蛋糕测试针取出时干净为止。

[ə'baʊt] 1½ ['aʊəz] .

about	1½	hours	.
关于	1½	小时	.

大约1.5小时。

[kuːl] [ɒn] ['waɪə(r)] [ræk] - ['mɪnɪts] .

Cool	on	wire	rack	15	minutes	.
凉爽的	在	金属丝	架子	-	分钟	.

在晾架上冷却15分钟。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

德州鸡蛋烹饪的经典变化(Classic Variations in Cooking with Texas Eggs)
第2/3页

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm][pæn][ænd; ənd] [kuːl] [kəm'pliːtli] .
Remove **from** **pan** **and** **cool** **completely** **.**
消除 从 平底锅 和 凉爽的 完全地 .

从锅中取出，完全冷却。

['sev(ə)n] ['mɪnɪt] ['frɒstɪŋ]
Seven **Minute** **Frosting**
七 分钟 糖霜

七分钟糖霜

[faɪv] [kʌps]
5 **cups**
5 杯子

杯

[ðɪs] ['frɒstɪŋ] [ɪz] [nemd] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]['sev(ə)n] ['mɪnɪts] [ɒv; əv] ['kʊkɪŋ] [ænd; ənd] ['biːtɪŋ] ['niːdɪd]
This **frosting** **is** **named** **for** **the** **seven** **minutes** **of** **cooking** **and** **beating** **needed**
这 糖霜 是 命名 为了 这 七 分钟 的 烹饪 和 殴打 需要
[tuː; tə] [fɔːm] [ðə; ði] [dɪ'zaɪəd] ['glɒsi] [piːks] .
to **form** **the** **desired** **glossy** **peaks** **.**
到 形式 这 想要的 光滑 高峰 .

这种糖霜之所以得名，是因为需要烹煮和搅拌七分钟才能形成理想的光泽尖峰。

[sʌm; səm] [kʊks] [juːz][ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)][tuː; tə]['iːkwəlaɪz] ['kʊkɪŋ] [hiːt] .
Some **cooks** **use** **a** **double** **boiler** **to** **equalize** **cooking** **heat** **.**
一些 厨师 使用 一个 双倍的 锅炉 到 均衡 烹饪 热 .

有些厨师会使用双层蒸锅来均衡烹饪温度。

['kʊkɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [stɒp] [ðə; ði]['məʊmənt][ðə; ði] [stɪf] [piːks] [fɔːm] .
Cooking **should** **stop** **the** **moment** **the** **stiff** **peaks** **form** **.**
烹饪 应该 停止 这 片刻 这 僵硬的 高峰 形式 .

当蛋白霜形成硬性发泡时就应该停止烹煮。

[ˌtuː'tuː] [eg] ['waɪts]
2 **egg** **whites**
2 蛋 白人

2个蛋清

1½ [siː] . ['ʃʊgə(r)]
1½ **C** **.** **sugar**
1½ C . 糖

1.5 杯糖

⅓ [siː] . [kəʊld]['wɔːtə(r)]
⅓ **C** **.** **cold** **water**
⅓ C . 寒冷的 水

三分之一杯冷水

⅛ [tiː es piː] .
⅛ **tsp** **.**
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

[kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)]
cream **of** **tartar**
奶油 的 鞑靼

塔塔粉

⅛ [tiː es piː] .
⅛ **tsp** **.**
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[wʌn][tiː es piː] .
1 **tsp** **.**
1 茶匙 .

茶匙

[və'nɪlə]
vanilla
香草

香草

[ɪn] [lɑːdʒ] ['sɔːspən] [kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ɪk'sept] [və'nɪlə] .
In **large** **saucepan** **combine** **all** **ingredients** **except** **vanilla** **.**
在 大的 平底锅 结合 全部 原料 除了 香草 .

将除香草精外的所有食材放入一个大平底锅中混合。

[biːt] [wʌn] ['mɪnɪt] [æt; ət] [ləʊ] [spiːd] [wɪð] ['pɔːtəb(ə)l] [ɪ'lektrɪk] ['mɪksə(r)] .
Beat **1** **minute** **at** **low** **speed** **with** **portable** **electric** **mixer** **.**
打 1 分钟 在 低的 速度 和 便携的 电的 混合器 .

用便携式电动搅拌器低速搅拌 1 分钟。

[pleɪs] [pæn]['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ænd; ənd] [biːt] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [stɪf] [piːks] [fɔːm] , [ə'baʊt][faɪv]
Place **pan** **over** **low** **heat** **and** **beat** **at** **high** **speed** **until** **stiff** **peaks** **form** **,** **about** **5**
地方 平底锅 超过 低的 热 和 打 在 高的 速度 直到 僵硬的 高峰 形式 , 关于 5
['mɪnɪts] .
minutes **.**
分钟 .

将平底锅放在小火上，高速搅拌至形成硬性发泡，大约 5 分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .
Remove **from** **heat** **.**
消除 从 热 .

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] [və'nɪlə] .
Add **vanilla** **.**
添加 香草 .

加入香草精。

[biːt] [ʌn'tɪl] ['frɒstɪŋ] [wɪl] [həʊld] [swɜːlz] , [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] . -
Beat **until** **frosting** **will** **hold** **swirls** **,** **about** **2** **minutes** **longer** **.** **12**
打 直到 糖霜 将要 抓住 漩涡 , 关于 2 分钟 更长 . -

继续搅拌至糖霜能保持漩涡状，大约还需要2分钟。12

[frentʃ] ['dɪʃɪz] [wɪð] [ə; eɪ] ['teksəs] [fleə(r)]
French **Dishes** **with** **a** **Texas** **Flair**
法语 菜肴 和 一个 德克萨斯州 天赋

带有德州风味的法式菜肴

['ɒmləts] , [kreɪps] , ['suːfleɪ] ,
Omelets , **crepes** , **souffles** ,
煎蛋卷 , 可丽饼 , 舒芙蕾 ,

煎蛋卷、可丽饼、舒芙蕾

[ænd; ənd] [kiːʃ] [ɑː(r); ə(r)] [bɪ'kʌmɪŋ] [ruː'tiːn] [feə(r)][ɪn] ['meni] [hoʊmz] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [kʊks] [hæv; həv]
and **quiches** **are** **becoming** **routine** **fare** **in** **many** **homes** **because** **cooks** **have**
和 乳蛋饼 是 成为 常规 票价 在 许多 房屋 因为 厨师 有
[faʊnd] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] ['æktʃuəli] ['sɪmp(ə)l][tuː; tə][prɪ'peə(r)][ænd; ənd][kæn; kən][biː; bi] [kəm'baɪnd] [wɪð] [ə; eɪ]
found **they** **are** **actually** **simple** **to** **prepare** **and** **can** **be** **combined** **with** **a**
成立 他们 是 实际上 简单的 到 准备 和 能 是 合并 和 一个
[greɪt] [və'raɪəti][ɒv; əv]['ʌðə(r)] [fuːdz] ,
great **variety** **of** **other** **foods** ,
伟大的 种类 的 其他 食物 ,

而且，乳蛋饼正逐渐成为许多家庭的日常菜肴，因为厨师们发现它们其实很容易制作，而且可以与各种各样的其他食物搭配食用。

[ɪ'speʃəli] ['leftˌoʊvərz] .
especially **leftovers** .
尤其 剩菜 .

尤其是剩菜剩饭。

['tɛksənz][ˌeɪ diː 'diː][hɒt] ['sɔːsɪz] , [ˌhɑːlə'peɪnjoʊz] , [freʃ] ['teksəs] ['vedʒtəb(ə)lz] ,
Texans **add** **hot** **sauces** , **jalapenos** , **fresh** **Texas** **vegetables** ,
德州人 添加 热的 酱汁 , 墨西哥辣椒 , 新鲜的 德克萨斯州 蔬菜 ,

德州人还会加入辣酱、墨西哥辣椒和新鲜的德州蔬菜。

[ænd; ənd][ə; eɪ][reɪndʒ][ɒv; əv] [miːts] [tuː; tə] [kri'eɪt] [ləʊn] [stɑː(r)] ['speʃəlz] .
and **a** **range** **of** **meats** **to** **create** **Lone** **Star** **specials** .
和 一个 范围 的 肉类 到 创造 孤独 星星 特价 .

以及各种肉类，可用于制作孤星特色菜。

['ɒmləts]
Omelets
煎蛋卷

煎蛋卷

[frentʃ] [ɔː(r)] [pleɪn] ['ɒmlət]
FRENCH **OR** **PLAIN** **OMELET**
法语 或者 清楚的 煎蛋卷

法式煎蛋卷或普通煎蛋卷

[wʌn] ['sɜːvɪŋ]
1 **serving**
1 服务

1人份

[ˌtuː'tuː] [egz]
2 **eggs**
2 鸡蛋

2个鸡蛋

[ˌtuː'tuː][tiː] . ['wɔːtə(r)]
2 **T** . **water**
2 T . 水

吨水

¼ [tiː es piː] .
¼ **tsp** .
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[dæʃ] ['pepə(r)]
Dash **pepper**
短跑 胡椒

达什辣椒

[wʌn][tiː] . ['bʌtə(r)]
1 **T** **.** **butter**
1 T . 黄油

汤匙黄油

[mɪks] [egz] , ['wɔːtə(r)] , [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] [wɪð] [fɔːk] .
Mix **eggs** **,** **water** **,** **salt** **and** **pepper** **with** **fork** **.**
混合 鸡蛋 , 水 , 盐 和 胡椒 和 叉 .

用叉子将鸡蛋、水、盐和胡椒粉混合均匀。

[hiːt] ['bʌtə(r)][ɪn][eɪt] - [ɪntʃ] ['ɒmlət] [pæn][ɔː(r)][fraɪ][pæn]['əʊvə(r)] ['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌn'tɪl][dʒʌst][hɒt]
Heat **butter** **in** **8** **-** **inch** **omelet** **pan** **or** **fry** **pan** **over** **medium** **-** **high** **heat** **until** **just** **hot**
热 黄油 在 8 - 英寸 煎蛋卷 平底锅 或者 炒 平底锅 超过 中等的 - 高的 热 直到 只是 热的
[ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ][drɒp][ɒv; əv]['wɔːtə(r)] .
enough **to** **sizzle** **a** **drop** **of** **water** **.**
足够的 到 嘶嘶声 一个 降低 的 水 .

在中高火下，将黄油放入 8 英寸的煎蛋锅或平底锅中加热，直到黄油足够热，滴入一滴水会发出滋滋声。

[pɔː(r)][ɪn] [eg] ['mɪkstʃə(r)] .
Pour **in** **egg** **mixture** **.**
倒 在 蛋 混合物 .

倒入蛋液。

['mɪkstʃə(r)][ʃʊd; ʃəd][set][æt; ət] ['edʒɪz] [æt; ət][wʌns] .
Mixture **should** **set** **at** **edges** **at** **once** **.**
混合物 应该 放 在 边缘 在 一次 .

混合物边缘应该立即凝固。

[wɪð] ['pænkeɪk]['tɜːnə(r)] [tɜːnd] ['əʊvə(r)] ,
With **pancake** **turner** **turned** **over** **,**
和 饼子 车工 转向 超过 ,

将煎饼铲翻过来，

['keəfəli] [pʊʃ] [kʊkt] ['pɔːʃənz] [æt; ət] ['edʒɪz] [tə'wɔːd] ['sentə(r)][səʊ] [ˌʌn'kʊkt] ['pɔːʃənz] [fləʊ] [tuː; tə]
carefully **push** **cooked** **portions** **at** **edges** **toward** **center** **so** **uncooked** **portions** **flow** **to**
小心 推 煮熟 部分 在 边缘 朝向 中心 所以 生 部分 流动 到
['bɒtəm] .
bottom **.**
底部 .

小心地将边缘煮熟的部分推向中心，使未煮熟的部分流到底部。

[tɪlt] [pæn][æz; əz] ['nesəsəri] [səʊ] [ˌʌn'kʊkt] [egz] [kæn; kən] [fləʊ] .
Tilt **pan** **as** **necessary** **so** **uncooked** **eggs** **can** **flow** **.**
倾斜 平底锅 作为 必要的 所以 生 鸡蛋 能 流动 .

必要时倾斜平底锅，使生鸡蛋能够流出。

[slaɪd][pæn]['ræpɪdli] [bæk] [ænd; ənd] [fɔːθ] ['əʊvə(r)] [hiːt] [tuː; tə] [kiːp] ['mɪkstʃə(r)][ɪn] ['məʊʃn] [ænd; ənd]
Slide **pan** **rapidly** **back** **and** **forth** **over** **heat** **to** **keep** **mixture** **in** **motion** **and**
滑动 平底锅 快速 后退 和 前进 超过 热 到 保持 混合物 在 运动 和
['slaɪdɪŋ] ['friːli] .
sliding **freely** **.**
滑动 自由 .

快速地在火上前后滑动平底锅，使混合物保持流动和自由滑动。

[waɪl] [tɒp][ɪz] [stɪl] [mɔɪst] [ænd; ənd] ['kri:mi] - ['lʊkɪŋ] , [fɪl] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

While	top	is	still	moist	and	creamy	-	looking	,	fill	,	if	desired	.
尽管	顶部	是	仍然	潮湿	和	奶油状	-	寻找	，	充满	，	如果	想要的	.

趁着顶部还湿润、呈乳白色时，如果需要，可以进行填充。

[wɪð] ['pænkeɪk] ['tɜ:nə(r)][fəʊld][ɪn][hɑ:f][ɔ:(r)][rəʊl] ,

With	pancake	turner	fold	in	half	or	roll	,
和	饼子	车工	折叠	在	一半	或者	卷	,

用煎饼铲对折或卷起，

['tɜ:nɪŋ] [aʊt] ['ɒntə] [pleɪt] [wɪð] [ə; eɪ] [kwɪk] [flɪp][ɒv; əv][ðə; ðɪ] [rɪst] .

turning	out	onto	plate	with	a	quick	flip	of	the	wrist	.
转弯	出去	到	盘子	和	一个	快的	翻动	的	这	手腕	.

手腕快速一甩，球就翻转到盘子里了。

[ˌverɪ'eʃən] : ['ɒmləts] [kæn; kən][bi:; bi] ['fleɪvəd] [wɪð] [ə; eɪ][və'raɪəti][ɒv; əv] [hɜ:bs] [ænd; ənd][s'paɪsɪz] .

Variations	:	Omelets	can	be	flavored	with	a	variety	of	herbs	and	spices	.
变体	:	煎蛋卷	能	是	调味	和	一个	种类	的	草药	和	香料	.

变化：煎蛋卷可以加入各种香草和香料调味。

[mɪks][ɪn] ⅛ [tu:; tə] ¼ ['ti:spu:n] [pə(r)] ['ɒmlət] .

Mix	in	⅛	to	¼	teaspoon	per	omelet	.
混合	在	⅛	到	¼	茶匙	每	煎蛋卷	.

每份煎蛋加入⅛至¼茶匙。

['ɒmləts] [kæn; kən][həʊld]['ɔ:lməʊst]['eni]['leftəʊvə(r)] [fu:d] .

Omelets	can	hold	almost	any	leftover	food	.
煎蛋卷	能	抓住	几乎	任何	剩余物	食物	.

煎蛋卷几乎可以容纳任何剩菜剩饭。

[fɔ:(r); fə(r)] [i:tʃ] ['ɒmlət] , [fɪl] [wɪð] ⅓ [tu:; tə] ½ [kʌp] [ɒv; əv] ['eni] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['fɒləʊɪŋ] :

For	each	omelet	,	fill	with	⅓	to	½	cup	of	any	of	the	following	:
为了	每个	煎蛋卷	，	充满	和	⅓	到	½	杯子	的	任何	的	这	下列的	:

每个煎蛋卷中，加入以下任意一种食材的 ⅓ 至 ½ 杯：

['ʃredɪd] [ɔ:(r)] [slaɪst] ['tʃedə(r)] , [swɪs] [ˌmɒtsə'relə] , ['gaʊdə] , [ˌprəʊvə'ləʊni] , [ɔ:(r)]['ʌðə(r)][fɜ:m] [tʃi:z]

Shredded	or	sliced	Cheddar	,	Swiss	Mozzarella	,	Gouda	,	Provolone	,	or	other	firm	cheese
碎	或者	切片	切达干酪	，	瑞士	马苏里拉奶酪	，	豪达奶酪	，	普罗沃隆	，	或者	其他	公司	奶酪

切达干酪碎或切片、瑞士奶酪、马苏里拉奶酪、高达奶酪、普罗沃隆奶酪或其他硬质奶酪

['kɒtɪdʒ] , [rɪ'kɒtə] [ɔ:(r)] [kri:m] [tʃi:z]

Cottage	,	ricotta	or	cream	cheese
小屋	，	乳清干酪	或者	奶油	奶酪

乡村奶酪、乳清干酪或奶油奶酪

[kʊkt] , [dreɪnd] [ænd; ənd]['krʌmb(ə)ld] ['sɒsɪdʒ] , ['beɪkən][ɔ:(r)] [graʊnd] [bi:f]

Cooked	,	drained	and	crumbled	sausage	,	bacon	or	ground	beef
煮熟	，	排水	和	崩溃了	香肠	，	熏肉	或者	地面	牛肉

煮熟、沥干水分并弄碎的香肠、培根或牛肉末

[fleɪkt] [kænd] [ɔ:(r)] [kʊkt] [fɪʃ]

Flaked	canned	or	cooked	fish
片状的	罐装	或者	煮熟	鱼

罐装或熟鱼片

[səʊ'teɪd] [slaɪst] ['mʌʃrʊmz]

Sauteed	sliced	mushrooms
炒	切片	蘑菇

炒蘑菇片

[səʊ'teɪd] [tʃɒpt] ['ʌnjənz] [ɔ:(r)] [gri:n] ['pepə(r)]

Sauteed	chopped	onions	or	green	pepper
炒	切碎	洋葱	或者	绿色的	胡椒

炒香切碎的洋葱或青椒

[dreɪnd] , [kʊkt] , [tʃɒpt] , [daɪst] [ɔː(r)] [slaɪst] ['vedʒtəb(ə)lz]

Drained	,	cooked	,	chopped	,	diced	or	sliced	vegetables
排水	,	煮熟	,	切碎	,	切丁	或者	切片	蔬菜

沥干水分、煮熟、切碎、切丁或切片的蔬菜

[dreɪnd] , [kænd] [ɔː(r)] [tʃɒpt] [ɔː(r)] [slaɪst] [freʃ] [fruːt]

Drained	,	canned	or	chopped	or	sliced	fresh	fruit
排水	,	罐装	或者	切碎	或者	切片	新鲜的	水果

沥干水分、罐装或切碎、切片的鲜果

[tʃɒpt] [nʌts]

Chopped	nuts
切碎	坚果

碎坚果

['dʒeli] , [dʒæm][ɔː(r)] [prɪ'zɜːvz]

Jelly	,	jam	or	preserves
果冻	,	果酱	或者	果酱

果冻、果酱或蜜饯

[nju'trɪʃən(ə)l] ['kwɒlətɪ] [ɒv; əv] [egz]

Nutritional	Quality	of	Eggs
营养	质量	的	鸡蛋

鸡蛋的营养品质

[egz] [ɑː(r); ə(r)] [ɪ'speʃəlɪ] [rɪtʃ] [ɪn] [haɪ] - ['kwɒlətɪ]['prəʊtiːn] , [ʌn'sætʃəˌreɪtɪd][fæts] , ['aɪən] , ['fɒsfərəs] ,

Eggs	are	especially	rich	in	high	-	quality	protein	,	unsaturated	fats	,	iron	,	phosphorus	,
鸡蛋	是	尤其	富有的	在	高的	-	质量	蛋白质	,	不饱和	脂肪	,	铁	,	磷	,

[treɪs] ['mɪnərəlz] ,

trace	minerals	,
痕迹	矿物	,

鸡蛋富含优质蛋白质、不饱和脂肪、铁、磷和微量矿物质。

['vɪtəmɪnz] [ə; eɪ] , [iː] , [ænd; ənd][keɪ] , [ænd; ənd][ɔːl][biː] ['vɪtəmɪnz] , [ɪn'kluːdɪŋ] ['vɪtəmɪn][biː] - .

vitamins	A	,	E	,	and	K	,	and	all	B	vitamins	,	including	vitamin	B	12	.
维生素	一个	,	E	,	和	K	,	和	全部	B	维生素	,	包括	维他命	B	-	.

维生素A、E、K以及所有B族维生素，包括维生素B12。

[egz] [ɑː(r); ə(r)]['sekənd]['əʊnli][tuː; tə] [fɪʃ] ['lɪvə(r)][ɔɪlz][æz; əz][ə; eɪ]['nætʃ(ə)rəl] [sɔːs] [ɒv; əv]['vɪtəmɪn][diː] .

Eggs	are	second	only	to	fish	liver	oils	as	a	natural	source	of	vitamin	D	.
鸡蛋	是	第二	仅有的	到	鱼	肝	油	作为	一个	自然的	来源	的	维他命	D	.

鸡蛋是维生素D的天然来源，仅次于鱼肝油。

[tuː] [egz] [ɑː(r); ə(r)][æn; ən][ˌiːkə'nɒmɪk(ə)l] [miːnz] [ɒv; əv] ['ædɪŋ] [ə; eɪ][lɒt][ɒv; əv]['njuːtrətɪv]['vælјuː][tuː; tə]

Two	eggs	are	an	economical	means	of	adding	a	lot	of	nutritive	value	to
二	鸡蛋	是	一个	经济	方法	的	添加	一个	很多	的	营养	价值	到

[ðə; ði]['menjuː] .

the	menu	.
这	菜单	.

两个鸡蛋既经济实惠，又能为菜肴增添很多营养价值。

[ðə; ði][praɪs][pə(r)] [tuː] - [eg] [sˈɜːvɪŋz] [ɒv; əv] [lɑːdʒ] [egz] ['reɪndʒɪz][frɒm; frəm] - [tuː; tə] - [sents] ;

The	price	per	two	-	egg	servings	of	large	eggs	ranges	from	11	to	16	cents	;
这	价格	每	二	-	蛋	份量	的	大的	鸡蛋	范围	从	-	到	-	分	;

两个大鸡蛋的价格在 11 美分到 16 美分之间;

[fɔː(r); fə(r)] ['miːdiəm] [egz] , [frɒm; frəm] 9½ [tuː; tə] - [sents] . -

for	medium	eggs	,	from	9½	to	14	cents	.	13
为了	中等的	鸡蛋	,	从	9½	到	-	分	.	-

中等大小的鸡蛋，价格在9.5到14美分之间。[13]

['pʌfi] ['ɒmlət]
PUFFY **OMELET**
蓬松 煎蛋卷

蓬松煎蛋卷

[ˌtuː'tuː] [s'ɜːvɪŋz] (['piktʃəd] [ɒn]['kʌvə(r)])
2 **servings** **(** **Pictured** **on** **cover** **)**
2 份量 (如图所示 在 覆盖)

2人份（封面图片所示）

['pʌfi] ['ɒmləts] [hæv; həv][ə; eɪ] [lɒŋ] ['hɪstri; 'hɪstəri] , ['deɪtɪŋ] [bæk] [tuː; tə] ['eɪnʃənt] ['rəʊmən] [taɪmz] .
Puffy **omelets** **have** **a** **long** **history** **,** **dating** **back** **to** **ancient** **Roman** **times** **.**
蓬松 煎蛋卷 有 一个 长的 历史 , 约会 后退 到 古老的 罗马 时代 .

蓬松煎蛋卷有着悠久的历史，可以追溯到古罗马时代。

['biːtɪŋ] [ðə; ði] [jəʊk] [ænd; ənd] ['waɪts] ['seprətli] [rɪ'zʌlts] [ɪn][ðə; ði] “ [pʌf] .
Beating **the** **yolks** **and** **whites** **separately** **results** **in** **the** **“** **puff** **.**
殴打 这 蛋黄 和 白人 分别地 结果 在 这 “ 噗 .

将蛋黄和蛋白分别打发，就能产生“蓬松”的效果。

” [æn; ən] ['ʌvnpruːf] [pæn][ɪz] [ɪ'senʃ(ə)l] [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] , ['ɑːftə(r)][ðə; ði] ['ɒmlət] [pʌfs] ['əʊvə(r)][ə; eɪ] ['sɜːfɪs]
” **An** **ovenproof** **pan** **is** **essential** **because** **,** **after** **the** **omelet** **puffs** **over** **a** **surface**
” 一个 耐高温烤箱 平底锅 是 基本的 因为 , 后 这 煎蛋卷 泡芙 超过 一个 表面
['juːnɪt] ,
unit **,**
单元 ,

“一个耐高温的平底锅是必不可少的，因为煎蛋饼在台面上膨胀后，

[ˌaɪ 'tiː][gəʊz]['ɪntuː][ə; eɪ][hɒt]['ʌv(ə)n][fɔː(r); fə(r)]['faɪn(ə)l] ['beɪkɪŋ] .
it **goes** **into** **a** **hot** **oven** **for** **final** **baking** **.**
它 去 进入 一个 热的 烤箱 为了 最终的 烘烤 .

放入高温烤箱进行最后烘烤。

[fɔːr] [egz] , ['sepəreɪtɪd]
4 **eggs** **,** **separated**
4 鸡蛋 , 分开

4个鸡蛋，分开

¼ [siː] . ['wɔːtə(r)]
¼ **C** **.** **water**
¼ C . 水

¼ 杯水

¼ [tiː es piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)]
cream **of** **tartar**
奶油 的 鞑靼

塔塔粉

¼ [tiː es piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[wʌn][tiː] . ['bʌtə(r)]

1	T	.	butter
1	T	.	黄油

汤匙黄油

[biːt] [eg] ['waɪts] [wɪð] ['wɔːtə(r)] ,

Beat	egg	whites	with	water	,
打	蛋	白人	和	水	,

用水打发蛋白，

[sɔːlt][ænd; ənd] [kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)][æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [stɪf] [bʌt; bət][nɒt][draɪ] ,

salt	and	cream	of	tartar	at	high	speed	until	stiff	but	not	dry	,
盐	和	奶油	的	鞑靼	在	高的	速度	直到	僵硬的	但	不是	干燥	,

盐和塔塔粉高速搅拌至变硬但不干，

[ɔː(r)][dʒʌst][ʌn'tɪl] ['waɪts] [nəʊ][lɒŋgə(r)][slɪp] [wen] [bəʊl] [ɪz] ['tɪltɪd] .

or	just	until	whites	no	longer	slip	when	bowl	is	tilted	.
或者	只是	直到	白人	不	更长	滑	什么时候	碗	是	斜	.

或者直到倾斜碗时蛋白不再滑落为止。

[biːt] [eg] [jəʊk] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd]['lemən] - ['kʌləd] , [ə'baʊt][faɪv] ['mɪnɪts] .

Beat	egg	yolks	at	high	speed	until	thick	and	lemon	-	colored	,	about	5	minutes	.
打	蛋	蛋黄	在	高的	速度	直到	厚的	和	柠檬	-	有色	,	关于	5	分钟	.

高速搅打蛋黄至浓稠且呈柠檬色，约 5 分钟。

[fəʊld] [jəʊk] ['ɪntuː] ['waɪts] .

Fold	yolks	into	whites	.
折叠	蛋黄	进入	白人	.

将蛋黄拌入蛋白中。

[hiːt] ['bʌtə(r)][ɪn] - - [ɪntʃ] ['ɒmlət] [pæn][ɔː(r)][fraɪ][pæn] [wɪð] ['ʌvnpruːf] ['hænd(ə)l] [[θriː]] ['əʊvə(r)]

Heat	butter	in	10	-	inch	omelet	pan	or	fry	pan	with	ovenproof	handle	[	3	]	over
热	黄油	在	-	-	英寸	煎蛋卷	平底锅	或者	炒	平底锅	和	耐高温烤箱	处理	[	3	]	超过

['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌn'tɪl][dʒʌst][hɒt] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ][drɒp][ɒv; əv]['wɔːtə(r)] .

medium	-	high	heat	until	just	hot	enough	to	sizzle	a	drop	of	water	.
中等的	-	高的	热	直到	只是	热的	足够的	到	嘶嘶声	一个	降低	的	水	.

在 10 英寸煎蛋锅或带耐高温手柄的煎锅[3]中用中高火加热黄油，直到黄油足够热，滴入一滴水会发出滋滋声。

[pɔː(r)][ɪn] ['ɒmlət] ['mɪkstʃə(r)][ænd; ənd]['dʒentli] [smuːð] ['sɜːfɪs] .

Pour	in	omelet	mixture	and	gently	smooth	surface	.
倒	在	煎蛋卷	混合物	和	轻轻地	光滑的	表面	.

倒入蛋液，轻轻抹平表面。

[rɪ'djuːs] [hiːt] [tuː; tə] ['miːdiəm] .

Reduce	heat	to	medium	.
减少	热	到	中等的	.

把火调至中火。

[kʊk] ['sləʊli] [ʌn'tɪl] ['pʌfi] [ænd; ənd] ['laɪtli] [braʊn] [ɒn] ['bɒtəm] , [ə'baʊt][faɪv] ['mɪnɪts] .

Cook	slowly	until	puffy	and	lightly	browned	on	bottom	,	about	5	minutes	.
厨师	缓慢地	直到	蓬松	和	轻轻	棕色	在	底部	,	关于	5	分钟	.

慢火煎至蓬松，底部略呈棕色，约 5 分钟。

[lɪft] ['ɒmlət] [æt; ət] [edʒ] [tuː; tə][dʒʌdʒ]['kʌlə(r)] .

Lift	omelet	at	edge	to	judge	color	.
举起	煎蛋卷	在	边缘	到	法官	颜色	.

提起煎蛋饼边缘判断颜色。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] ,

Bake	in	preheated	350°	F	.	oven	10	to	12	minutes	,
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	-	到	-	分钟	,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤10至12分钟。

[ɔː(r)] [ʌn'tɪl] [naɪf] [ɪn'sɜːtɪd] [ˌhɑːf'weɪ] [bɪ'twiːn] ['sentə(r)] [ænd; ənd] [ˌaʊt'saɪd] [edʒ] ['kɒmz] [aʊt] [kliːn] .

or	until	knife	inserted	halfway	between	center	and	outside	edge	comes	out	clean	.
或者	直到	刀	插入	半	之间	中心	和	外部	边缘	来	出去	干净的	.

或者直到刀子插入中心和外缘中间位置，拔出时刀刃干净为止。

[tuː; tə] [sɜːv] , ['luːs(ə)n] ['ɒmlət] ['edʒɪz] [wɪð] ['spætʃələ] .

To	serve	,	loosen	omelet	edges	with	spatula	.
到	服务	,	松开	煎蛋卷	边缘	和	抹刀	.

食用时，用铲子将煎蛋饼边缘与饼皮分离。

[wɪð] [ə; eɪ] [ʃɑːp] [naɪf] [kʌt] ['ʌpə(r)] ['sɜːfɪs] [daʊn] ['sentə(r)] [ɒv; əv] ['ɒmlət] [bʌt; bət] [duː; də] [nɒt] [kʌt]

With	a	sharp	knife	cut	upper	surface	down	center	of	omelet	but	DO	NOT	cut
和	一个	锋利的	刀	切	上	表面	向下	中心	的	煎蛋卷	但	做	不是	切

[θruː] [tuː; tə] ['bɒtəm] [ɒv; əv] ['ɒmlət] .

through	to	bottom	of	omelet	.
通过	到	底部	的	煎蛋卷	.

用锋利的刀从煎蛋饼的上表面向下切开，但不要切穿到煎蛋饼的底部。

[fɪl] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Fill	,	if	desired	.
充满	,	如果	想要的	.

可根据需要填充。

[tɪp] ['skɪlɪt] .

Tip	skillet	.
提示	煎锅	.

平底锅倾斜。

[wɪð] ['pænkeɪk] ['tɜːnə(r)] ,

With	pancake	turner	,
和	饼子	车工	,

用煎饼铲

[fəʊld] [ɪn] [hɑːf] [ænd; ənd] [tɜːn] [aʊt] ['ɒntə] [pleɪt] [wɪð] [ə; eɪ] [kwɪk] [flɪp] [ɒv; əv] [ðə; ði] [rɪst] .

fold	in	half	and	turn	out	onto	plate	with	a	quick	flip	of	the	wrist	.
折叠	在	一半	和	转动	出去	到	盘子	和	一个	快的	翻动	的	这	手腕	.

对折后，手腕快速翻转，即可翻转到盘子上。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] . -

Serve	immediately	.	14
服务	立即地	.	-

立即食用。14

[kreɪps] [ænd; ənd] ['suːfleɪ]

Crepes	and	Souffles
可丽饼	和	舒芙蕾

可丽饼和舒芙蕾

['beɪsɪk] [kreɪps] :

Basic	Crepes	:
基本的	可丽饼	:

基础可丽饼:

[twelv] 7½ - [ɪntʃ] [kreɪps] [ɔː(r)] [ˌsɪks'tiːn] 6½ - [ɪntʃ] [kreɪps]

Twelve	7½	-	inch	crepes	or	Sixteen	6½	-	inch	crepes
十二	7½	-	英寸	可丽饼	或者	十六	6½	-	英寸	可丽饼

十二张7½英寸的薄饼或十六张6½英寸的薄饼

[θriː] [egz]

3	eggs
3	鸡蛋

3个鸡蛋

½ [siː] . [mɪlk]
½ C . milk
½ C . 牛奶

半杯牛奶

½ [siː] . ['wɔːtə(r)]
½ C . water
½ C . 水

半杯水

[θriː][tiː] . ['bʌtə(r)] , ['meltɪd]
3 T . butter , melted
3 T . 黄油 , 融化

3汤匙融化的黄油

¾ [siː] . [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]
¾ C . all - purpose flour
¾ C . 全部 - 目的 面粉

¾ 杯通用面粉

½ [tiː es piː] .
½ tsp .
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[ɪn] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [kəm'baɪn] [egz] , [mɪlk] , ['wɔːtə(r)][ænd; ənd][θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] .
In mixing bowl combine eggs , milk , water and 3 tablespoons melted butter .
在 混合 碗 结合 鸡蛋 , 牛奶 , 水 和 3 汤匙 融化 黄油 .

在搅拌碗中混合鸡蛋、牛奶、水和 3 汤匙融化的黄油。

[biːt] [wɪð] ['mɪksə(r)] , ['rəʊtəri]['biːtə(r)][ɔː(r)] [wɪsk] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .
Beat with mixer , rotary beater or whisk until well blended .
打 和 混合器 , 旋转 击打者 或者 拂 直到 出色地 混合 .

用搅拌器、旋转搅拌器或打蛋器搅拌至充分混合。

[ˌeɪ diː 'diː]['flaʊə(r)][ænd; ənd][sɔːlt] .
Add flour and salt .
添加 面粉 和 盐 .

加入面粉和盐。

[biːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] .
Beat until smooth .
打 直到 光滑的 .

搅拌至顺滑。

[hiːt] [eit][tuː; tə] - - [ɪntʃ] ['ɒmlət] [ɔː(r)] [kreɪp] [pæn]['əʊvə(r)] ['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌn'tɪl][dʒʌst][hɒt]
Heat 8 to 10 - inch omelet or crepe pan over medium - high heat until just hot
热 8 到 - - 英寸 煎蛋卷 或者 绉 平底锅 超过 中等的 - 高的 热 直到 只是 热的
[ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ][drɒp][ɒv; əv]['wɔːtə(r)] .
enough to sizzle a drop of water .
足够的 到 嘶嘶声 一个 降低 的 水 .

将 8 至 10 英寸的煎蛋锅或薄饼锅放在中高火上加热，直到锅底足够热，滴入一滴水会发出滋滋声。

[brʌʃ] [pæn] ['laɪtli] [wɪð] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] .
Brush pan lightly with melted butter .
刷子 平底锅 轻轻 和 融化 黄油 .

在平底锅上轻轻刷一层融化的黄油。

[fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [kreɪp] ,
For **each** **crepe** **,**
为了 每个 绉 ,

每张可丽饼，

[pɔː(r)][ɪn][dʒʌst] [ɪˈnʌf] ['bætə(r)] ([ə'baʊt][ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fɔː(r); fə(r)][eɪt] - [ɪntʃ] [pæn][ɔː(r)][skænt] ¼
pour **in** **just** **enough** **batter** **(** **about** **2** **tablespoons** **for** **8** **-** **inch** **pan** **or** **scant** **¼**
倒 在 只是 足够的 连击 (关于 2 汤匙 为了 8 - 英寸 平底锅 或者 稀少 ¼
[kʌp][fɔː(r); fə(r)] - - [ɪntʃ] [pæn]) [tuː; tə]['kʌvə(r)] ['bɒtəm] [ɒv; əv][pæn] ,
cup **for** **10** **-** **inch** **pan** **)** **to** **cover** **bottom** **of** **pan** **,**
杯子 为了 - - 英寸 平底锅) 到 覆盖 底部 的 平底锅 ,

倒入刚好够覆盖烤盘底部的面糊（8英寸烤盘约2汤匙，10英寸烤盘约1/4杯），

[tɪpɪŋ] [ænd; ənd] ['tɪltɪŋ] [pæn][tuː; tə] [muːv] ['bætə(r)] ['kwɪkli] ['əʊvə(r)] ['bɒtəm] .
tipping **and** **tilting** **pan** **to** **move** **batter** **quickly** **over** **bottom** **.**
小费 和 倾斜 平底锅 到 移动 连击 迅速地 超过 底部 .

倾斜平底锅，使面糊快速流过锅底。

[kʊk] [ʌnˈtɪl] ['laɪtli] [braʊn] [ɒn] ['bɒtəm] [ænd; ənd][draɪ][ɒn][tɒp] .
Cook **until** **lightly** **browned** **on** **bottom** **and** **dry** **on** **top** **.**
厨师 直到 轻轻 棕色 在 底部 和 干燥 在 顶部 .

煎至底部略呈棕色，顶部干燥即可。

[rɪˈmuːv] [frɒm; frəm][pæn][ɔː(r)] , [ɪf] [dɪˈzaɪəd] , [tɜːn] [ænd; ənd] [braʊn] ['ʌðə(r)][saɪd] .
Remove **from** **pan** **or** **,** **if** **desired** **,** **turn** **and** **brown** **other** **side** **.**
消除 从 平底锅 或者 , 如果 想要的 , 转动 和 棕色的 其他 边 .

从锅中取出，或者如果需要，翻面煎至另一面金黄。

[brʌʃ] [pæn] ['laɪtli] [wɪð] ['meltɪd] ['bʌtə(r)][æz; əz] ['niːdɪd] [tuː; tə] [prɪ'vent] ['stɪkɪŋ] .
Brush **pan** **lightly** **with** **melted** **butter** **as** **needed** **to** **prevent** **sticking** **.**
刷子 平底锅 轻轻 和 融化 黄油 作为 需要 到 防止 粘性 .

必要时，在平底锅上轻轻刷一层融化的黄油，以防止粘锅。

[stæk] [kreɪps] [bɪˈtwiːn] ['leɪəz] [ɒv; əv] [wækst] ['peɪpə(r)] [ʌnˈtɪl] ['redi] [tuː; tə] [fɪl] .
Stack **crepes** **between** **layers** **of** **waxed** **paper** **until** **ready** **to** **fill** **.**
堆 可丽饼 之间 层 的 打蜡 纸 直到 准备好 到 充满 .

将可丽饼用蜡纸层层包裹，直至准备填充馅料。

['teksəs] ['fɪlɪŋz] [fɔː(r); fə(r)] [kreɪps] :
TEXAS **FILLINGS** **FOR** **CREPES** **:**
德克萨斯州 填充物 为了 可丽饼 :

德州可丽饼馅料：

['priː] - [kʊkt] [pɔːk] ['sɔːsɪdʒɪz] , [sɜːvd] [wɪð] ['ɒrɪndʒ] ['mɑːməleɪd]
Pre **-** **cooked** **pork** **sausages** **,** **served** **with** **orange** **marmalade**
预 - 煮熟 猪肉 香肠 , 服务 和 橙子 果酱

预先煮熟的猪肉香肠，配橙子果酱

['θɪnli] [slaɪst] ['teksəs] ['piːtʃɪz] , ['laɪtli] [səʊ'teɪd] , [tˈɒpt] [wɪð] [wɪpt] [kriːm] [ænd; ənd]
Thinly **sliced** **Texas** **peaches** **,** **lightly** **sauteed** **,** **topped** **with** **whipped** **cream** **and**
薄薄的 切片 德克萨斯州 桃子 , 轻轻 炒 , 顶峰 和 鞭打 奶油 和
[tʃɒpt] [pɪˈkænz; pɪˈkɑːnz]
chopped **pecans**
切碎 山核桃

切成薄片的德州桃子，略微翻炒，淋上鲜奶油和切碎的山核桃。

[kriːmd] ['brɒkəli] , ['kærəts] , [ɔː(r)]['ʌðə(r)]['vedʒtəb(ə)lz]
Creamed **broccoli** **,** **carrots** **,** **or** **other** **vegetables**
奶油 西兰花 , 胡萝卜 , 或者 其他 蔬菜

奶油西兰花、胡萝卜或其他蔬菜

[mɪnst] ['leftəʊvə(r)] [rəʊst] , ['tʃɪkɪn] [ɔː(r)] ['tɜːki] [wɪð] ['greɪvi] [ænd; ənd] [daɪst] [ˌhælə'peɪnjəʊ]

Minced	**leftover**	**roast**	**,**	**chicken**	**or**	**turkey**	**with**	**gravy**	**and**	**diced**	**jalapeno**
剁碎	剩余物	烤	,	鸡	或者	火鸡	和	肉汁	和	切丁	墨西哥辣椒

剩下的烤肉、鸡肉或火鸡肉剁碎，配上肉汁和切碎的墨西哥辣椒

[tʃiːz] ['suːfleɪ]

CHEESE	**SOUFFLE**
奶酪	舒芙蕾

芝士舒芙蕾

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]

6	**servings**
6	份量

6人份

['greɪtɪd] ['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] [tʃiːz]

Grated	**Parmesan**	**cheese**
磨碎的	帕尔马干酪	奶酪

磨碎的帕玛森奶酪

⅓ [siː] . ['bʌtə(r)]

⅓	**C**	**.**	**butter**
⅓	C	.	黄油

三分之一杯黄油

⅓ [siː] . [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]

⅓	**C**	**.**	**all**	**-**	**purpose**	**flour**
⅓	C	. 全部		-	目的	面粉

⅓ 杯通用面粉

[wʌn] [tiː] . ['ɪnstənt] [mɪnst] ['ʌnjən]

1	**T**	**.**	**instant**	**minced**	**onion**
1	T	.	立即的	剁碎	洋葱

汤匙速溶洋葱碎

½ [tiː es piː] .

½	**tsp**	**.**
½	茶匙	.

½ 茶匙

[draɪ] ['mʌstəd]

dry	**mustard**
干燥	芥末

干芥末

1½ [siː] . [mɪlk]

1½	**C**	**.**	**milk**
1½	C	.	牛奶

1.5 杯牛奶

[wʌn] [siː] . ([fɔːr] [ˌəʊ 'zed] .)

1	**C**	**.**	**(**	**4**	**oz**	**.**	**)**
1	C	.	(	4	盎司	.	)

杯（4 盎司）

['ʃredɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz]

shredded	**Cheddar**	**cheese**
碎	切达干酪	奶酪

切达干酪丝

[sɪks] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

6	**eggs**	**,**	**separated**
6	鸡蛋	,	分开

6个鸡蛋，分开

¼ [tiː es piː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)]

cream	of	tartar
奶油	的	鞑靼

塔塔粉

['bʌtə(r)] ['bɒtəm] [ænd; ənd][saɪdz][ɒv; əv] 2½ - [kwɔːt] ['suːfleɪ] [dɪʃ] [ɔː(r)] ['kæsərəʊl] .

Butter	bottom	and	sides	of	2½	-	quart	souffle	dish	or	casserole	.
黄油	底部	和	侧面	的	2½	-	夸脱	舒芙蕾	盘子	或者	沙锅	.

在 2.5 夸脱的舒芙蕾烤盘或砂锅的底部和侧面涂上黄油。

[dʌst] [wɪð] ['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] [tʃiːz] .

Dust	with	Parmesan	cheese	.
灰尘	和	帕尔马干酪	奶酪	.

撒上帕玛森奶酪碎。

[ɪn] [lɑːdʒ] ['sɔːspən] [melt] ⅓ [kʌp] ['bʌtə(r)] .

In	large	saucepan	melt	⅓	cup	butter	.
在	大的	平底锅	熔化	⅓	杯子	黄油	.

在大平底锅中融化 ⅓ 杯黄油。

[blend] [ɪn]['flaʊə(r)] , ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['mʌstəd] .

Blend	in	flour	,	onion	and	mustard	.
混合	在	面粉	,	洋葱	和	芥末	.

加入面粉、洋葱和芥末。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , ['əʊvə(r)]['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)][ɪz] [smuːð] [ænd; ənd]

Cook	,	stirring	constantly	,	over	medium	-	high	heat	until	mixture	is	smooth	and
厨师	,	搅拌	不断地	,	超过	中等的	-	高的	热	直到	混合物	是	光滑的	和

['bʌbli] .

bubbly	.
起泡酒	.

用中高火不断搅拌烹煮，直至混合物变得顺滑并冒泡。

[stɜː(r)][ɪn][mɪlk][ɔːl][æt; ət][wʌns] .

Stir	in	milk	all	at	once	.
搅拌	在	牛奶	全部	在	一次	.

一次性倒入牛奶并搅拌均匀。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)][bɔɪlz][ænd; ənd] ['θikən] .

Cook	,	stirring	constantly	,	until	mixture	boils	and	thickens	.
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	沸腾	和	增厚	.

不断搅拌烹煮，直至混合物沸腾变稠。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	from	heat	.
消除	从	热	.

离火。

[stɜː(r)][ɪn] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] [ʌn'tɪl] ['meltɪd] .

Stir	in	Cheddar	cheese	until	melted	.
搅拌	在	切达干酪	奶酪	直到	融化	.

拌入切达奶酪，直至融化。

[ɪn] [smɔːl] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [biːt] [eg] [jəʊk] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] ['lemən] - ['kʌləd] ,

In	small	mixing	bowl	beat	egg	yolks	at	high	speed	until	thick	and	lemon	-	colored	,
在	小的	混合	碗	打	蛋	蛋黄	在	高的	速度	直到	厚的	和	柠檬	-	有色	,

[ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] .

about	5	minutes	.
关于	5	分钟	.

在一个小搅拌碗中，高速搅打蛋黄，直至浓稠且呈柠檬色，大约 5 分钟。

[blend] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [hɒt] [tʃiːz] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] [jəʊk] .

Blend	small	amount	of	hot	cheese	mixture	into	yolks	.
混合	小的	数量	的	热的	奶酪	混合物	进入	蛋黄	.

将少量热奶酪混合物拌入蛋黄中。

[stɜː(r)] [jəʊk] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] [tʃiːz] ['mɪkstʃə(r)] .

Stir	yolk	mixture	into	cheese	mixture	.
搅拌	蛋黄	混合物	进入	奶酪	混合物	.

将蛋黄混合物拌入奶酪混合物中。

[wɒʃ] [ænd; ənd] [draɪ] ['hitər] .

Wash	and	dry	beaters	.
洗	和	干燥	击球手	.

清洗并擦干搅拌器。

[ɪn] [lɑːdʒ] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [biːt] [eg] ['waɪts] [ænd; ənd] [kriːm] [ɒv; əv] ['tɑːtə(r)] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] ,

In	large	mixing	bowl	beat	egg	whites	and	cream	of	tartar	at	high	speed	,
在	大的	混合	碗	打	蛋	白人	和	奶油	的	鞑靼	在	高的	速度	,

在一个大搅拌碗中，高速搅打蛋清和塔塔粉。

[ʌn'tɪl] [stɪf] [bʌt; bət] [nɒt] [draɪ] , [dʒʌst] [ʌn'tɪl] ['waɪts] [nəʊ] [lɒŋgə(r)] [slɪp] [wen] [bəʊl] [ɪz] ['tɪltɪd] .

until	stiff	but	not	dry	,	just	until	whites	no	longer	slip	when	bowl	is	tilted	.
直到	僵硬的	但	不是	干燥	,	只是	直到	白人	不	更长	滑	什么时候	碗	是	斜	.

直到蛋白凝固但不干透，倾斜碗时蛋白不再滑落即可。

['dʒentli] [bʌt; bət] ['θʌrəli] [fəʊld] [jəʊk] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] ['waɪts] .

Gently	but	thoroughly	fold	yolk	mixture	into	whites	.
轻轻地	但	彻底	折叠	蛋黄	混合物	进入	白人	.

轻轻地但彻底地将蛋黄混合物拌入蛋白中。

['keəfəli] [pɔː(r)] ['ɪntuː] [prɪ'peəd] [dɪʃ] .

Carefully	pour	into	prepared	dish	.
小心	倒	进入	准备	盘子	.

小心地倒入准备好的容器中。

[fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] “ [tɒp] [hæt] ,

For	a	“	top	hat	,
为了	一个	“	顶部	帽子	,

对于一顶“高顶礼帽”，

” [həʊld] [ə; eɪ] [spuːn] ['ʌpraɪt] [ænd; ənd] ['sɜːk(ə)l] ['mɪkstʃə(r)] [tuː; tə] [meɪk] [rɪŋ] [ə'baʊt] [wʌn] [ɪntʃ]

”	hold	a	spoon	upright	and	circle	mixture	to	make	ring	about	1	inch
”	抓住	一个	勺子	直立	和	圆圈	混合物	到	制作	戒指	关于	1	英寸

[frɒm; frəm] [saɪd] [ɒv; əv] [dɪʃ] [ænd; ənd] [wʌn] [ɪntʃ] [diːp] .

from	side	of	dish	and	1	inch	deep	.
从	边	的	盘子	和	1	英寸	深的	.

“将勺子竖直放置，用勺子在盘子边缘画圈，形成一个距离盘子边缘约 1 英寸、深约 1 英寸的圆圈。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] ['pʌfi] ,

Bake	in	preheated	350°	F	.	oven	until	puffy	,
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	直到	蓬松	,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤至蓬松。

['delɪkətli] [braʊn] [ænd; ənd] ['suːfleɪ] [ʃeɪks] ['slaɪtli] [wen] ['ʌv(ə)n] [ræk] [ɪz]['dʒentli] [muːvd] [bæk]

delicately	**browned**	**and**	**souffle**	**shakes**	**slightly**	**when**	**oven**	**rack**	**is**	**gently**	**moved**	**back**
轻柔地	棕色	和	舒芙蕾	奶昔	轻微地	什么时候	烤箱	架子	是	轻轻地	已搬	后退

[ænd; ənd] [fɔːθ] ,

and	**forth**	**,**
和	前进	,

表面呈浅棕色，轻轻前后移动烤箱架时，舒芙蕾会微微晃动。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

35	**to**	**40**	**minutes**	**.**
-	到	-	分钟	.

35至40分钟。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] . -

Serve	**immediately**	**.**	**15**
服务	立即地	.	-

立即食用。15

[swiːt] [pə'teɪtəʊ] ['suːfleɪ]

SWEET	**POTATO**	**SOUFFLE**
甜的	土豆	舒芙蕾

红薯舒芙蕾

[sɪks][tuː; tə][eit] [s'ɜːvɪŋz]

6	**to**	**8**	**servings**
6	到	8	份量

6至8人份

¾ [siː] . ['ʃʊgə(r)]

¾	**C**	**.**	**sugar**
¾	C	.	糖

¾ 杯糖

1½ [tiː] . ['kɔːnstɑːtʃ]

1½	**T**	**.**	**cornstarch**
1½	T	.	玉米淀粉

1.5 汤匙玉米淀粉

[wʌn][siː] . ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs]

1	**C**	**.**	**orange**	**juice**
1	C	.	橙子	汁

杯橙汁

[wʌn]['el biː] .

1	**lb**	**.**
1	磅	.

1磅

[kʊkt] [ænd; ənd] [dreɪnd] [swiːt] [pə'teɪtəʊz] , [mæʃt]

cooked	**and**	**drained**	**sweet**	**potatoes**	**,**	**mashed**
煮熟	和	排水	甜的	土豆	,	捣碎

煮熟沥干水分的红薯，捣成泥

[sɪks] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

6	**eggs**	**,**	**separated**
6	鸡蛋	,	分开

6个鸡蛋，分开

[wʌn][tiː] . ['greɪtɪd] ['lemən] [piːl]

1	**T**	**.**	**grated**	**lemon**	**peel**
1	T	.	磨碎的	柠檬	果皮

汤匙磨碎的柠檬皮

½ [tiː es piː] .
½ tsp .
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[meɪs]
mace
锤

锤

½ [tiː es piː] .
½ tsp .
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)]
cream of tartar
奶油 的 鞑靼

塔塔粉

[wʌn][tiː] . [tʃɒpt] [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] , ['ɒpʃən(ə)l]
1 T . chopped pecans , optional
1 T . 切碎 山核桃 , 选修的

汤匙切碎的山核桃（可选）

['bʌtə(r)] ['bɒtəm] [ænd; ənd][saɪdz][ɒv; əv] 2½ - [kwɔːt] ['suːfleɪ] [dɪʃ] .
Butter bottom and sides of 2½ - quart souffle dish .
黄油 底部 和 侧面 的 2½ - 夸脱 舒芙蕾 盘子 .

在2.5夸脱的舒芙蕾烤盘底部和侧面涂抹黄油。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['ʃʊgə(r)] .
Sprinkle with sugar .
撒 和 糖 .

撒上糖。

[meɪk] [fɔːr] - [ɪntʃ] [bænd][ɒv; əv]['trɪp(ə)l] ['θɪknəs] [ə'luːmɪnəm; ə'luːmənəm][fɔɪl] [lɒŋ] [ɪ'nʌf] [tuː; tə][gəʊ]
Make 4 - inch band of triple thickness aluminum foil long enough to go
制作 4 - 英寸 乐队 的 三倍 厚度 铝 挫败 长的 足够的 到 去
[ə'raʊnd] [dɪʃ] [ænd; ənd][ˌəʊvə'læp][ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] .
around dish and overlap 2 inches .
大约 盘子 和 重叠 2 英寸 .

制作一条 4 英寸宽的三层铝箔带，长度足以环绕盘子一圈，并重叠 2 英寸。

['laɪtli] ['bʌtə(r)][wʌn][saɪd][ɒv; əv][bænd][ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['ʃʊgə(r)] .
Lightly butter one side of band and sprinkle with sugar .
轻轻 黄油 一 边 的 乐队 和 撒 和 糖 .

在面包圈的一侧轻轻涂抹黄油，然后撒上糖。

[ræp] [ə'raʊnd] [ˌaʊt'saɪd][ɒv; əv] [dɪʃ] [wɪð] ['ʃʊgəd] [saɪd][ɪn][ænd; ənd]['fɑːs(ə)n] [wɪð] ['peɪpə(r)][klɪps][ɔː(r)]
Wrap around outside of dish with sugared side in and fasten with paper clips or
裹 大约 外部 的 盘子 和 糖 边 在 和 系 和 纸 片段 或者
[strɪŋ] .
string .
细绳 .

将糖霜面朝内，包裹住盘子外侧，用回形针或绳子固定。

['kɒlə(r)][ʃʊd; ʃəd][ɪk'stend][ˌtuː'tuː] ['ɪntʃɪz] [ə'bʌv] [rɪm][ɒv; əv] [dɪʃ] .
Collar should extend 2 inches above rim of dish .
衣领 应该 延长 2 英寸 多于 轮缘 的 盘子 .

领口应高出碗沿 2 英寸。

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspən] [blend] ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd] ['kɔːnstɑːtʃ] .

In	medium	saucepan	blend	sugar	and	cornstarch	.
在	中等的	平底锅	混合	糖	和	玉米淀粉	.

在中号平底锅中混合糖和玉米淀粉。

[stɜː(r)][ɪn] ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs][ænd; ənd] [swiːt] [pə'teɪtəʊz] .

Stir	in	orange	juice	and	sweet	potatoes	.
搅拌	在	橙子	汁	和	甜的	土豆	.

加入橙汁和红薯。

[kʊk] ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] ['θikən] [ænd; ənd] [bɔɪlz]

Cook	over	medium	-	high	heat	,	stirring	constantly	,	until	mixture	thickens	and	boils
厨师	超过	中等的	-	高的	热	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	增厚	和	沸腾

.

:

.

用中高火加热，不断搅拌，直到混合物变稠并沸腾。

[bɔɪl] [ænd; ənd][stɜː(r)][wʌn] ['mɪnɪt] .

Boil	and	stir	1	minute	.
熬	和	搅拌	1	分钟	.

煮沸并搅拌1分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	from	heat	.
消除	从	热	.

离火。

[ɪn] [smɔːl] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [biːt] [eg] [jəʊk] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] ['lemən] - ['kʌləd] ,

In	small	mixing	bowl	beat	egg	yolks	at	high	speed	until	thick	and	lemon	-	colored	,
在	小的	混合	碗	打	蛋	蛋黄	在	高的	速度	直到	厚的	和	柠檬	-	有色	,

[ə'baʊt][faɪv] ['mɪnɪts] .

about	5	minutes	.
关于	5	分钟	.

在一个小搅拌碗中，高速搅打蛋黄，直至浓稠且呈柠檬色，大约 5 分钟。

[blend] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ɒv; əv][hɒt] [swiːt] [pə'teɪtəʊ]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː] [jəʊk] .

Blend	small	amount	of	hot	sweet	potato	mixture	into	yolks	.
混合	小的	数量	的	热的	甜的	土豆	混合物	进入	蛋黄	.

将少量热的红薯混合物拌入蛋黄中。

[blend] [jəʊk]['mɪkstʃə(r)]['ɪntuː][pə'teɪtəʊ]['mɪkstʃə(r)] .

Blend	yolk	mixture	into	potato	mixture	.
混合	蛋黄	混合物	进入	土豆	混合物	.

蛋黄混合物与土豆混合物混合均匀。

[stɜː(r)][ɪn]['lemən] [piːl] [ænd; ənd] [meɪs] .

Stir	in	lemon	peel	and	mace	.
搅拌	在	柠檬	果皮	和	锤	.

加入柠檬皮和肉豆蔻。

[wɒʃ] [ænd; ənd][draɪ] ['hitər] .

Wash	and	dry	beaters	.
洗	和	干燥	击球手	.

清洗并擦干搅拌器。

[ɪn] [lɑːdʒ] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [biːt] [eg] ['waɪts] [ænd; ənd] [kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)][æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl]

In	large	mixing	bowl	beat	egg	whites	and	cream	of	tartar	at	high	speed	until
在	大的	混合	碗	打	蛋	白人	和	奶油	的	鞑靼	在	高的	速度	直到

[stɪf] [bʌt; bət][nɒt][draɪ] ,

stiff	but	not	dry	,
僵硬的	但	不是	干燥	,

在一个大搅拌碗中，高速搅打蛋白和塔塔粉，直至蛋白变硬但不要打干。

[dʒʌst] [ʌn'tɪl] ['waɪts] [nəʊ] [lɒŋgə(r)] [slɪp] [wen] [bəʊl] [ɪz] ['tɪltɪd] .

just	until	whites	no	longer	slip	when	bowl	is	tilted	.
只是	直到	白人	不	更长	滑	什么时候	碗	是	斜	.

直到倾斜碗时蛋白不再滑落为止。

['dʒentli] [fəʊld] [jəʊk] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] ['waɪts] .

Gently	fold	yolk	mixture	into	whites	.
轻轻地	折叠	蛋黄	混合物	进入	白人	.

轻轻地将蛋黄混合物拌入蛋白中。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [prɪ'peəd] [dɪʃ] .

Pour	into	prepared	dish	.
倒	进入	准备	盘子	.

倒入准备好的容器中。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [pɪ'kænz; pɪ'kɑːnz] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Sprinkle	with	pecans	,	if	desired	.
撒	和	山核桃	,	如果	想要的	.

根据个人喜好，可以撒上一些山核桃碎。

[fɔː(r); fə(r)] [ə; eɪ] “ [tɒp] [hæt] ,

For	a	“	top	hat	,
为了	一个	“	顶部	帽子	,

对于一顶“高顶礼帽”，

” [həʊld] [ə; eɪ] [spuːn] ['ʌpraɪt] [ænd; ənd] ['sɜːk(ə)l] ['mɪkstʃə(r)] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [rɪŋ] [ə'baʊt] [wʌn] [ɪntʃ]

”	hold	a	spoon	upright	and	circle	mixture	to	make	a	ring	about	1	inch
”	抓住	一个	勺子	直立	和	圆圈	混合物	到	制作	一个	戒指	关于	1	英寸

[frɒm; frəm] [saɪd] [ɒv; əv] [dɪʃ] [ænd; ənd] [wʌn] [ɪntʃ] [diːp] .

from	side	of	dish	and	1	inch	deep	.
从	边	的	盘子	和	1	英寸	深的	.

”将勺子竖直放置，用勺子在碗壁上画圈，形成一个距离碗边约 1 英寸、深约 1 英寸的环状物。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] ['pʌfi] ,

Bake	in	preheated	350°	F	.	oven	until	puffy	,
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	直到	蓬松	,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤至蓬松。

[braʊn] [ænd; ənd] ['suːfleɪ] [ʃeɪks] ['slaɪtli] [wen] ['ʌv(ə)n] [ræk] [ɪz] ['dʒentli] [muːvd] [bæk] [ænd; ənd] [fɔːθ] ,

browned	and	souffle	shakes	slightly	when	oven	rack	is	gently	moved	back	and	forth	,
棕色	和	舒芙蕾	奶昔	轻微地	什么时候	烤箱	架子	是	轻轻地	已搬	后退	和	前进	,

烤至金黄色，轻轻前后移动烤架时，舒芙蕾会微微晃动。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

50	to	60	minutes	.
-	到	-	分钟	.

50至60分钟。

['keəfəli] [rɪ'muːv] [fɔɪl] [bænd] .

Carefully	remove	foil	band	.
小心	消除	挫败	乐队	.

小心撕掉锡箔封条。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .

Serve	immediately	.
服务	立即地	.

立即食用。

['spɪnɪtʃ] ['suːfleɪ]
SPINACH **SOUFFLE**
菠菜 舒芙蕾

菠菜舒芙蕾

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 **servings**
6 份量

6人份

['greɪtɪd] ['pɑːməzæn; ˌpɑːməˈzæn] [tʃiːz]
Grated **Parmesan** **cheese**
磨碎的 帕尔马干酪 奶酪

磨碎的帕玛森奶酪

[wʌn] (10¾ [ˌəʊ ˈzed] .) [kæn; kən] [kənˈdenst] [kriːm] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] [suːp]
1 **(** **10¾** **oz** **.** **)** **can** **condensed** **cream** **of** **chicken** **soup**
1 (10¾ 盎司 .) 能 浓缩版 奶油 的 鸡 汤

1罐（10¾盎司）浓缩奶油鸡汤

[wʌn] (- [ˌəʊ ˈzed] .) [ˌpiːˈkeɪˈdʒiː] .
1 **(** **10** **oz** **.** **)** **pkg** **.**
1 (- 盎司 .) 包装 .

1（10盎司）包

['frəʊz(ə)n] [tʃɒpt] ['spɪnɪtʃ] [kʊkt] [ænd; ənd] [wel] - [dreɪnd]
frozen **chopped** **spinach** **cooked** **and** **well** **-** **drained**
冷冻 切碎 菠菜 煮熟 和 出色地 - 排水

冷冻切碎菠菜煮熟并沥干水分

½ [siː] . ['ʃredɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz]
½ **C** **.** **shredded** **Cheddar** **cheese**
½ C . 碎 切达干酪 奶酪

½ 杯切碎的切达奶酪

[wʌn][tiː] . ['ɪnstənt] [mɪnst] ['ʌnjən]
1 **T** **.** **instant** **minced** **onion**
1 T . 立即的 剁碎 洋葱

1汤匙速溶洋葱碎

½ [tiː es piː] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

['mɑːdʒərəm]
marjoram
马郁兰

马郁兰

[sɪks] [egz] , ['sepəreɪtɪd]
6 **eggs** **,** **separated**
6 鸡蛋 , 分开

6个鸡蛋，分开

¼ [tiː es piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)]
cream **of** **tartar**
奶油 的 鞑靼

塔塔粉

['bʌtə(r)] ['bɒtəm] [ænd; ənd] [saɪdz] [ɒv; əv] 2½ - [kwɔ:t] ['su:fleɪ] [dɪʃ] [ɔ:(r)] ['kæsərəʊl] .

Butter	**bottom**	**and**	**sides**	**of**	**2½**	**-**	**quart**	**souffle**	**dish**	**or**	**casserole**	**.**
黄油	底部	和	侧面	的	2½	-	夸脱	舒芙蕾	盘子	或者	沙锅	.

在 2.5 夸脱的舒芙蕾烤盘或砂锅的底部和侧面涂上黄油。

[dʌst] [wɪð] ['pɑ:məzæn; ˌpɑ:mə'zæn] [tʃi:z] .

Dust	**with**	**Parmesan**	**cheese**	**.**
灰尘	和	帕尔马干酪	奶酪	.

撒上帕玛森奶酪碎。

[ɪn] [lɑ:dʒ] ['sɔ:spən] [kəm'baɪn] [su:p] , [wel] - [dreɪnd] ['spɪnɪtʃ] , ['tʃedə(r)] [tʃi:z] , ['ʌnjən] [ænd; ənd]

In	**large**	**saucepan**	**combine**	**soup**	**,**	**well**	**-**	**drained**	**spinach**	**,**	**Cheddar**	**cheese**	**,**	**onion**	**and**
在	大的	平底锅	结合	汤	,	出色地	-	排水	菠菜	,	切达干酪	奶酪	,	洋葱	和

['mɑ:dʒərəm] .

marjoram	**.**
马郁兰	.

在大汤锅中，将汤、沥干水分的菠菜、切达干酪、洋葱和马郁兰混合在一起。

[kʊk] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɒnstəntli] , ['əʊvə(r)] ['mi:diəm] [hi:t] [ʌn'tɪl] [tʃi:z] [melts] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**over**	**medium**	**heat**	**until**	**cheese**	**melts**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	超过	中等的	热	直到	奶酪	融化	.

用中火不断搅拌烹煮，直到奶酪融化。

[ɪn] [smɔ:l] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [bi:t] [eg] [jəʊk] [æt; ət] [haɪ] [spi:d] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] ['lemən] - ['kʌləd] ,

In	**small**	**mixing**	**bowl**	**beat**	**egg**	**yolks**	**at**	**high**	**speed**	**until**	**thick**	**and**	**lemon**	**-**	**colored**	**,**
在	小的	混合	碗	打	蛋	蛋黄	在	高的	速度	直到	厚的	和	柠檬	-	有色	,

[ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] .

about	**5**	**minutes**	**.**
关于	5	分钟	.

在一个小搅拌碗中，高速搅打蛋黄，直至浓稠且呈柠檬色，大约 5 分钟。

[blend] [ə; eɪ] [smɔ:l] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [hɒt] [su:p] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntu:] [jəʊk] .

Blend	**a**	**small**	**amount**	**of**	**hot**	**soup**	**mixture**	**into**	**yolks**	**.**
混合	一个	小的	数量	的	热的	汤	混合物	进入	蛋黄	.

将少量热汤混合物拌入蛋黄中。

[stɜ:(r)] [jəʊk] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntu:] [su:p] ['mɪkstʃə(r)] .

Stir	**yolk**	**mixture**	**into**	**soup**	**mixture**	**.**
搅拌	蛋黄	混合物	进入	汤	混合物	.

将蛋黄混合物拌入汤汁中。

[ɪn] [lɑ:dʒ] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [bi:t] [eg] ['waɪts] [ænd; ənd] [kri:m] [ɒv; əv] ['tɑ:tə(r)] [æt; ət] [haɪ] [spi:d] [ʌn'tɪl]

In	**large**	**mixing**	**bowl**	**beat**	**egg**	**whites**	**and**	**cream**	**of**	**tartar**	**at**	**high**	**speed**	**until**
在	大的	混合	碗	打	蛋	白人	和	奶油	的	鞑靼	在	高的	速度	直到

[stɪf] [bʌt; bət] [nɒt] [draɪ] ,

stiff	**but**	**not**	**dry**	**,**
僵硬的	但	不是	干燥	,

在一个大搅拌碗中，高速搅打蛋白和塔塔粉，直至蛋白变硬但不要打干。

[dʒʌst] [ʌn'tɪl] ['waɪts] [nəʊ] [lɒŋgə(r)] [slɪp] [wen] [bəʊl] [ɪz] ['tɪltɪd] .

just	**until**	**whites**	**no**	**longer**	**slip**	**when**	**bowl**	**is**	**tilted**	**.**
只是	直到	白人	不	更长	滑	什么时候	碗	是	斜	.

直到倾斜碗时蛋白不再滑落为止。

['dʒentli] [bʌt; bət] ['θʌrəli] [fəʊld] [jəʊk] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntu:] ['waɪts] .

Gently	**but**	**thoroughly**	**fold**	**yolk**	**mixture**	**into**	**whites**	**.**
轻轻地	但	彻底	折叠	蛋黄	混合物	进入	白人	.

轻轻地但彻底地将蛋黄混合物拌入蛋白中。

['keəfəli] [pɔ:(r)] ['ɪntu:] [prɪ'peəd] [dɪʃ] .

Carefully	**pour**	**into**	**prepared**	**dish**	**.**
小心	倒	进入	准备	盘子	.

小心地倒入准备好的容器中。

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] “ [tɒp][hæt] ” [həʊld] [spuːn] ['ʌpraɪt] [ænd; ənd]['sɜːk(ə)l]['mɪkstʃə(r)][tuː; tə] [meɪk] [rɪŋ]

For	a	“	top	hat	”	hold	spoon	upright	and	circle	mixture	to	make	ring
为了	一个	“	顶部	帽子	”	抓住	勺子	直立	和	圆圈	混合物	到	制作	戒指

[ə'baʊt][wʌn] [ɪntʃ] [frɒm; frəm][saɪd][ɒv; əv] [dɪʃ] [ænd; ənd][wʌn] [ɪntʃ] [diːp] .

about	1	inch	from	side	of	dish	and	1	inch	deep	.
关于	1	英寸	从	边	的	盘子	和	1	英寸	深的	.

要做出“高顶礼帽”形状，请将勺子竖直，用勺子舀取混合物，在距离盘子边缘约 1 英寸、深约 1 英寸的地方画一个圆圈。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n][ʌn'tɪl] ['pʌfi] ,

Bake	in	preheated	350°	F	.	oven	until	puffy	,
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	直到	蓬松	,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤至蓬松。

['delɪkətli] [braʊn] [ænd; ənd] ['suːfleɪ] [ʃeɪks] ['slaɪtli] [wen] ['ʌv(ə)n] [ræk] [ɪz]['dʒentli] [muːvd] [bæk]

delicately	browned	and	souffle	shakes	slightly	when	oven	rack	is	gently	moved	back
轻柔地	棕色	和	舒芙蕾	奶昔	轻微地	什么时候	烤箱	架子	是	轻轻地	已搬	后退

[ænd; ənd] [fɔːθ] ,

and	forth	,
和	前进	,

表面呈浅棕色，轻轻前后移动烤箱架时，舒芙蕾会微微晃动。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

55	to	60	minutes	.
-	到	-	分钟	.

55至60分钟。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] . -

Serve	immediately	.	16
服务	立即地	.	-

立即食用。16

[kiːʃ]

Quiche
乳蛋饼

乳蛋饼

[kiːʃ] [lɔː'reɪn]

QUICHE	LORRAINE
乳蛋饼	洛林

洛林乳蛋饼

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	servings
6	份量

6人份

['frentʃmən] [kleɪm] [ðæt] [ðɪs] ['seɪvəri] ['kʌstəd] [paɪ][ə'rɪdʒɪneɪtɪd][ɪn] [lɔː'reɪn] .

Frenchmen	claim	that	this	savory	custard	pie	originated	in	Lorraine	.
法国人	宣称	那	这	美味的	蛋奶冻	馅饼	起源于	在	洛林	.

法国人声称这种美味的奶油馅饼起源于洛林地区。

[ðə; ði]['dʒɜːmənz] [seɪ] [æl'sæs] .

The	Germans	say	Alsace	.
这	德国人	说	阿尔萨斯	.

德国人称之为阿尔萨斯。

[ðɪs] ['pɒpjələ(r)][paɪ][wɒz; wəz][pri:'si:d, pri-][ɪn] ['kʌlɪnəri] [ˌi:və'lu:ʃ(ə)n][baɪ] [tʃi:z] [tɑ:rts] [sʌtʃ] [æz; əz][ðə; ði]

This	popular	pie	was	preceded	in	culinary	evolution	by	cheese	tarts	such	as	the
这	受欢迎的	馅饼	曾是	之前	在	烹饪	进化	经过	奶酪	蛋挞	这样的	作为	这

[wʌn] [prɪ'peəd] - [j'iəz] [ə'gəʊ][baɪ] [teɪləvənt] [fɔ:(r); fə(r)] [tʃɑ:lz] ['sɪksθ] .

one	prepared	600	years	ago	by	Taillevent	for	Charles	VI	.
一	准备	-	年	前	经过	泰勒旺	为了	查尔斯	六年级	.

在烹饪发展史上，这种广受欢迎的馅饼是由奶酪馅饼演变而来的，例如600年前Taillevent为查理六世制作的奶酪馅饼。

[wʌn] ([naɪn] - [ɪn] .)

1	(	9	-	in	.	)
1	(	9	-	在	.	)

1（9英寸）

[paɪ] [ʃel] , [ʌn'beɪkt]

pie	shell	,	unbaked
馅饼	壳	,	未烘焙的

未烘焙的派皮

[sɪks] [egz] , ['bi:t(ə)n]

6	eggs	,	beaten
6	鸡蛋	,	被打败

6个鸡蛋，打散

[eit]['slaɪsɪz]['beɪkən] , ['krɪspli] [kʊkt] [ænd; ənd]['krʌmb(ə)ld]

8	slices	bacon	,	crisply	cooked	and	crumbled
8	切片	熏肉	,	清脆地	煮熟	和	崩溃了

8片培根，煎至酥脆并切碎

[wʌn][si:] . ([fɔ:r][ˌəʊ 'zed] .) ['ʃredɪd] [swɪs] [tʃi:z]

1	C	.	(	4	oz	.	)	shredded	Swiss	cheese
1	C	.	(	4	盎司	.	)	碎	瑞士	奶酪

杯（4 盎司）瑞士碎奶酪

1¼ [si:] . [hɑ:f][ænd; ənd][hɑ:f][ɔ:(r)] [laɪt] [kri:m]

1¼	C	.	half	and	half	or	light	cream
1¼	C	.	一半	和	一半	或者	光	奶油

1¼ 杯半奶油或淡奶油

½ [ti: es pi:] .

½	tsp	.
½	茶匙	.

½ 茶匙

[sɔ:lt]

salt
盐

盐

⅛ [ti: es pi:] .

⅛	tsp	.
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

['nʌtmeg]

nutmeg
肉豆蔻

肉豆蔻

⅛ [ti: es pi:] .

⅛	tsp	.
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

['pepə(r)]
pepper
胡椒

胡椒

[brʌʃ] [paɪ] [ʃel] [wɪð] [smɔːl] [əˈmaʊnt] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['biːt(ə)n] [egz] .
Brush **pie** **shell** **with** **small** **amount** **of** **the** **beaten** **eggs** **.**
刷子 馅饼 壳 和 小的 数量 的 这 被打败 鸡蛋 .

在派皮上刷一层少量打散的鸡蛋液。

[prɪk] ['bɒtəm] [ænd; ənd] [saɪdz] [wɪð] [fɔːk] .
Prick **bottom** **and** **sides** **with** **fork** **.**
刺 底部 和 侧面 和 叉 .

用叉子在底部和侧面扎孔。

[ɪf] ['juːzɪŋ] ['met(ə)l] [paɪ] [pæn] , [beɪk] [ʃel] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtɪd] 450° [ef] . ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] ['gəʊldən] [braʊn] ,
If **using** **metal** **pie** **pan** **,** **bake** **shell** **in** **preheated** **450°** **F** **.** **oven** **until** **golden** **brown** **,**
如果 使用 金属 馅饼 平底锅 , 烤 壳 在 预热 450° F . 烤箱 直到 金的 棕色的 ,

如果使用金属派盘，将派皮放入预热至华氏450度的烤箱中烘烤至金黄色。

[əˈbaʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] .
about **5** **minutes** **.**
关于 5 分钟 .

大约5分钟。

[ɪf] ['juːzɪŋ] [paɪ] [pleɪt] , [beɪk] [ʃel] [æt; ət] 425° [ef] . [kuːl] [ɒn] ['waɪə(r)] [ræk] .
If **using** **pie** **plate** **,** **bake** **shell** **at** **425°** **F** **.** **Cool** **on** **wire** **rack** **.**
如果 使用 馅饼 盘子 , 烤 壳 在 425° F . 凉爽的 在 金属丝 架子 .

如果使用派盘，将派皮在 425°F 下烘烤。放在金属架上冷却。

[rɪ'djuːs] ['ʌv(ə)n] ['temprətʃə(r)] [tuː; tə] 375° [ef] . [fɔː(r); fə(r)] [paɪ] [pleɪt] .
Reduce **oven** **temperature** **to** **375°** **F** **.** **for** **pie** **plate** **.**
减少 烤箱 温度 到 375° F . 为了 馅饼 盘子 .

将烤箱温度调至 375°F，用于派盘。

['sprɪŋk(ə)l] ['beɪkən] [ænd; ənd] [tʃiːz] [ɪn] [paɪ] [ʃel] .
Sprinkle **bacon** **and** **cheese** **in** **pie** **shell** **.**
撒 熏肉 和 奶酪 在 馅饼 壳 .

在派皮上撒上培根和奶酪。

[biːt] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [tə'geðə(r)] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .
Beat **remaining** **ingredients** **together** **until** **well** **blended** **.**
打 其余的 原料 一起 直到 出色地 混合 .

将所有剩余材料搅拌均匀。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [paɪ] [ʃel] .
Pour **into** **pie** **shell** **.**
倒 进入 馅饼 壳 .

倒入派皮中。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtɪd] ['ʌv(ə)n] [ʌn'tɪl] [naɪf] [ɪn'sɜːtɪd] [ˌhɑːf'weɪ] [bɪ'twiːn] ['sentə(r)] [ænd; ənd] [ˌaʊt'saɪd] [edʒ]
Bake **in** **preheated** **oven** **until** **knife** **inserted** **halfway** **between** **center** **and** **outside** **edge**
烤 在 预热 烤箱 直到 刀 插入 半 之间 中心 和 外部 边缘
['kɒmz] [aʊt] [kliːn] ,
comes **out** **clean** **,**
来 出去 干净的 ,

放入预热好的烤箱烘烤，直到插入烤箱中心和外缘中间位置的刀子取出时刀面干净为止。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
35 **to** **45** **minutes** **.**
- 到 - 分钟 .

35至45分钟。

[let] [stænd] - ['mɪnɪts] [bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] . -

Let	stand	10	minutes	before	serving	.	17
让	站立	-	分钟	前	服务	.	-

静置10分钟后再食用。17

[teks] - ['meks] [egz]

Tex	-	Mex	Eggs
德州	-	墨西哥	鸡蛋

德州墨西哥风味鸡蛋

['weɪvoʊs] [ræn'tʃeroʊz]

HUEVOS	RANCHEROS
鸡蛋	牧场主

农家鸡蛋

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]

4	servings
4	份量

4人份

[egz] [hæv; həv] ['ɔːlweɪz] [biːn] ['triːtɪd] [wɪð] ['revərəns] [ɪn]['meksɪkəʊ] .

Eggs	have	always	been	treated	with	reverence	in	Mexico	.
鸡蛋	有	总是	到过	治疗	和	尊敬	在	墨西哥	.

在墨西哥，鸡蛋一直备受尊崇。

[ˌaɪ 'tiː][wɒz; wəz] [θɔːt] [ðæt] , [wen] [fed] [tuː; tə] ['beɪbiz] , [ðeɪ] [wʊd] [ɪn'daʊ] [ˌʌndə'stændɪŋ] .

It	was	thought	that	,	when	fed	to	babies	,	they	would	endow	understanding	.
它	曾是	想法	那	,	什么时候美联储		到	婴儿	,	他们	会	赋予	理解	.

人们认为，给婴儿喂食这些食物可以赋予他们理解力。

['ɑːftə(r)][ə; eɪ]['kɒŋkwest] , [ðeɪ] [wɜː(r); wə(r)][ə; eɪ][saɪn][ɒv; əv] ['plenti] .

After	a	conquest	,	they	were	a	sign	of	plenty	.
后	一个	征服	,	他们	是	一个	符号	的	很多	.

征服之后，它们是富足的象征。

[ɪn] [rɪ'lɪdʒəs] [əb'zɜːvəns] , ['pɪlgrɪmz] ['ɒfəd] [ðem; ðəm][æz; əz][gɪfts][tuː; tə][ðə; ðɪ]['vɜːdʒɪn]['meəri] .

In	religious	observance	,	pilgrims	offered	them	as	gifts	to	the	Virgin	Mary	.
在	宗教	观察	,	朝圣者	提供	他们	作为	礼物	到	这	处女	玛丽	.

在宗教仪式中，朝圣者将它们作为礼物献给圣母玛利亚。

[ɪn] ['evrideɪ] [miːlz] , [ðə; ðɪ]['meksɪkən] ['prefrəns] [fɔː(r); fə(r)]['spaɪsi] ['siːzniŋz] [ɪz]['sætɪsfaɪd][ɪn]

In	everyday	meals	,	the	Mexican	preference	for	spicy	seasonings	is	satisfied	in
在	每天	餐	,	这	墨西哥	偏爱	为了	辛辣的	调味料	是	使满意	在

['weɪvoʊs] [ræn'tʃeroʊz] .

Huevos	Rancheros	.
鸡蛋	牧场主	.

在日常饮食中，墨西哥人喜欢辛辣调味料的习惯在墨西哥农家蛋（Huevos Rancheros）中得到了满足。

[eɪt] [kɔːn] [tɔː'tiːjəz]

8	corn	tortillas
8	玉米	玉米饼

8张玉米饼

½ [siː] . [ɔɪl]

½	C	.	oil
½	C	.	油

½ 杯油

[wʌn] (7½ [tuː; tə][eɪt][ˌəʊ 'zed] .)

1	(	7½	to	8	oz	.	)
1	(	7½	到	8	盎司	.	)

1（7½ 至 8 盎司）

[kæn; kən] ['tækəʊ] [sɔːs]

can	taco	sauce
能	墨西哥卷饼	酱

罐装塔可酱

[wʌn][raɪp][ˌævə'kɑːdəʊ] , ['ɒpʃən(ə)l]

1	ripe	avocado	,	optional
1	成熟	牛油果	,	选修的

个成熟的牛油果（可选）

¼ [siː] . ['bʌtə(r)] , [dɪ'vaɪdɪd]

¼	C	.	butter	,	divided
¼	C	.	黄油	,	分割

¼ 杯黄油，分次加入

[eɪt] [egz]

8	eggs
8	鸡蛋

8个鸡蛋

½ [siː] . ['ʃredɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz]

½	C	.	shredded	Cheddar	cheese
½	C	.	碎	切达干酪	奶酪

½ 杯切碎的切达奶酪

[ɪn] [lɑːdʒ] [fraɪ][pæn] [kʊk] [tɔː'tiːjəz] , [wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ,

In	large	fry	pan	cook	tortillas	,	one	at	a	time	,
在	大的	炒	平底锅	厨师	玉米饼	,	一	在	一个	时间	,

在大煎锅中一次煎一张玉米饼，

[ɪn][ɔɪl]['əʊvə(r)]['miːdiəm] [hiːt] [ʌn'tɪl][hɒt][bʌt; bət] [stɪl] [sɒft] , [wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .

in	oil	over	medium	heat	until	hot	but	still	soft	,	1	to	2	minutes	.
在	油	超过	中等的	热	直到	热的	但	仍然	柔软的	,	1	到	2	分钟	.

用中火在油中加热至热但仍柔软，1 至 2 分钟。

[dreɪn] [ɒn][əb'zɔːbənt; əb'sɔːbənt]['peɪpə(r)][ænd; ənd] [pleɪs] [ɒn][ə'luːmɪnəm; ə'luːmənəm][fɔɪl] .

Drain	on	absorbent	paper	and	place	on	aluminum	foil	.
流走	在	吸收剂	纸	和	地方	在	铝	挫败	.

沥干水分后放在吸水纸上，再放在铝箔纸上。

[wen] [ɔːl] [tɔː'tiːjəz] [ɑː(r); ə(r)] [kʊkt] , [siːl] [fɔɪl][ænd; ənd] [kiːp] [tɔː'tiːjəz] [wɔːm] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 300°

When	all	tortillas	are	cooked	,	seal	foil	and	keep	tortillas	warm	in	preheated	300°
什么时候	全部	玉米饼	是	煮熟	,	海豹	挫败	和	保持	玉米饼	温暖的	在	预热	300°

[ef] . ['ʌv(ə)n] .

F	.	oven	.
F	.	烤箱	.

当所有玉米饼都煮熟后，用锡纸密封，并将玉米饼放在预热至 300°F 的烤箱中保温。

[ɪn] [smɔːl] ['sɔːspən] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [brɪŋ] ['tækəʊ] [sɔːs] [tuː; tə] ['sɜːvɪŋ] ['temprətʃə(r)] .

In	small	saucepan	over	low	heat	bring	taco	sauce	to	serving	temperature	.
在	小的	平底锅	超过	低的	热	带来	墨西哥卷饼	酱	到	服务	温度	.

用小锅小火将塔可酱加热至适宜食用的温度。

[kiːp] [wɔːm] .

Keep	warm	.
保持	温暖的	.

注意保暖。

[hɑːv] , [pɪt][ænd; ənd] [piːl] [ˌævə'kɑːdəʊ] .

Halve	,	pit	and	peel	avocado	.
一半	,	坑	和	果皮	牛油果	.

将牛油果对半切开，去核去皮。

[kʌt] ['ɪntuː] - ['slaɪsɪz] .

Cut	**into**	**16**	**slices**	**.**
切	进入	-	切片	.

切成16片。

[hiːt] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɪn] - - [ɪntʃ] [fraɪ] [pæn] [ʌn'tɪl] [hɒt] [ɪ'nʌf] [tuː; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ] [drɒp] [ɒv; əv] ['wɔːtə(r)] .

Heat	**2**	**tablespoons**	**butter**	**in**	**10**	**-**	**inch**	**fry**	**pan**	**until**	**hot**	**enough**	**to**	**sizzle**	**a**	**drop**	**of**	**water**	**.**
热	2	汤匙	黄油	在	-	-	英寸	炒	平底锅	直到	热的	足够的	到	嘶嘶声	一个	降低	的	水	.

在 10 英寸的煎锅中加热 2 汤匙黄油，直到黄油足够热，滴入一滴水会发出滋滋声。

[breɪk] [ænd; ənd] [slɪp] [fɔː(r)] [ɒv; əv] [ðə; ðɪ] [egz] , [wʌn] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , ['ɪntuː] [fraɪ] [pæn] .

Break	**and**	**slip**	**four**	**of**	**the**	**eggs**	**,**	**one**	**at**	**a**	**time**	**,**	**into**	**fry**	**pan**	**.**
休息	和	滑	四	的	这	鸡蛋	,	一	在	一个	时间	,	进入	炒	平底锅	.

将四个鸡蛋一个一个地打入煎锅中。

[rɪ'djuːs] [hiːt] [ɪ'miːdiətli] .

Reduce	**heat**	**immediately**	**.**
减少	热	立即地	.

立即降低火力。

[kʊk] ['sləʊli] [tuː; tə] [dɪ'zaɪəd] ['dʌnnəs] ,

Cook	**slowly**	**to**	**desired**	**doneness**	**,**
厨师	缓慢地	到	想要的	完成	,

慢火煮至所需熟度。

['spuːnɪŋ] ['bʌtə(r)] ['əʊvə(r)] [egz] [tuː; tə] [beɪst] [ɔː(r)] ['tɜːnɪŋ] [egz] [tuː; tə] [kʊk] [bəuθ] [saɪdz] .

spooning	**butter**	**over**	**eggs**	**to**	**baste**	**or**	**turning**	**eggs**	**to**	**cook**	**both**	**sides**	**.**
勺子式	黄油	超过	鸡蛋	到	绷	或者	转弯	鸡蛋	到	厨师	两个都	侧面	.

用勺子将黄油浇在鸡蛋上进行涂抹，或者将鸡蛋翻面煎熟两面。

[rɪ'piːt] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] ['bʌtə(r)] [ænd; ənd] [egz] .

Repeat	**with**	**remaining**	**butter**	**and**	**eggs**	**.**
重复	和	其余的	黄油	和	鸡蛋	.

用剩余的黄油和鸡蛋重复以上步骤。

['siːz(ə)n] [wɪð] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[ɒn] [iːtʃ] [tɔː'tiːə] , [pleɪs] [wʌn] [fraɪd] [eg] , [wʌn] ['teɪblspuːn] ['tækəʊ] [sɔːs] ,

On	**each**	**tortilla**	**,**	**place**	**1**	**fried**	**egg**	**,**	**1**	**tablespoon**	**taco**	**sauce**	**,**
在	每个	玉米饼	,	地方	1	油煎	蛋	,	1	汤匙	墨西哥卷饼	酱	,

在每张玉米饼上放一个煎蛋，一汤匙塔可酱，

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃiːz] [ænd; ənd] [ˌtuː'tuː] [ˌævə'kɑːdəʊ] ['slaɪsɪz] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

1	**tablespoon**	**cheese**	**and**	**2**	**avocado**	**slices**	**,**	**if**	**desired**	**.**
1	汤匙	奶酪	和	2	牛油果	切片	, 如果		想要的	.

如果需要，可以加入 1 汤匙奶酪和 2 片牛油果。

[sɜːv] [hɒt] . -

Serve	**hot**	**.**	**18**
服务	热的	.	-

趁热食用。18

[eg] [tɔː'tiːə]

EGG	**TORTILLA**
蛋	玉米饼

鸡蛋玉米饼

[wʌn] ['sɜːvɪŋ]
1 **serving**
1 服务

1人份

[məʊst]['tɛksənz] [ə'griː] [ðæt] ['eni] [fuːd] [rəʊld] [ʌp][ɪn][ə; eɪ] [tɔː'tiːə] [ɪz]['teɪsti] ,
Most **Texans** **agree** **that** **any** **food** **rolled** **up** **in** **a** **tortilla** **is** **tasty** **,**
最多 德州人 同意 那 任何 食物 滚动 向上 在 一个 玉米饼 是 可口 ,

大多数德州人都认为，任何用玉米饼卷起来的食物都很美味。

[ɪ'speʃəli] [wen] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['gɑːniʃ] [wɪð] [ə; eɪ][hɒt] ['relɪʃ] [ɔː(r)][pɪ'kɑːnteɪ] [sɔːs] .
especially **when** **it** **is** **garnished** **with** **a** **hot** **relish** **or** **picante** **sauce** **.**
尤其 什么时候 它 是 装饰 和 一个 热的 尽情享用 或者 辣味 酱 .

尤其是配上辣酱或辣味酱汁的时候。

[ˌtuː'tuː] [egz]
2 **eggs**
2 鸡蛋

2个鸡蛋

[wʌn][tiː] . ['bʌtə(r)]
1 **T** **.** **butter**
1 T . 黄油

汤匙黄油

¼ [tiː es piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

[ˌtuː'tuː][tiː] . [mɪlk] [ɔː(r)]['wɔːtə(r)]
2 **T** **.** **milk** **or** **water**
2 T . 牛奶 或者 水

汤匙牛奶或水

[ˌtuː'tuː] [kɔːn] [ɔː(r)]['flaʊə(r)] [tɔː'tiːjəz]
2 **corn** **or** **flour** **tortillas**
2 玉米 或者 面粉 玉米饼

2张玉米饼或面粉饼

[ˌtuː'tuː][tiː] . ['saʊə(r)] [kriːm]
2 **T** **.** **sour** **cream**
2 T . 酸的 奶油

2汤匙酸奶油

[wʌn][tiː es piː] .
1 **tsp** **.**
1 茶匙 .

茶匙

[pɪ'kɑːnteɪ] [sɔːs]
picante **sauce**
辣味 酱

辣酱

[wʌn][tiː es piː] .
1 **tsp** **.**
1 茶匙 .

茶匙

[tʃɒpt] ['ʌnjən] [ɔː(r)] [griːn] ['pepə(r)]
chopped **onion** **or** **green** **pepper**
切碎 洋葱 或者 绿色的 胡椒

切碎的洋葱或青椒

[stiːm] [tɔː'tiːjəz] [ænd; ənd] ['laɪtli] ['bʌtə(r)] [ðem; ðəm] .
Steam **tortillas** **and** **lightly** **butter** **them** **.**
蒸汽 玉米饼 和 轻轻 黄油 他们 .

将玉米饼蒸熟，然后轻轻涂上一层黄油。

[biːt] [egz] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['lɪkwɪd] ['juːnɪfɔːmli] .
Beat **eggs** **,** **salt** **and** **liquid** **uniformly** **.**
打 鸡蛋 , 盐 和 液体 均匀地 .

将鸡蛋、盐和液体搅拌均匀。

['skræmb(ə)l] [egz] [ænd; ənd] [fɪl] [iːtʃ] [tɔː'tiːə] .
Scramble **eggs** **and** **fill** **each** **tortilla** **.**
争夺 鸡蛋 和 充满 每个 玉米饼 .

将鸡蛋打散，填入每个玉米饼中。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['saʊə(r)] [kriːm] , [tʃɒpt] ['ʌnjən] , [ɔː(r)] ['pepə(r)] [ænd; ənd] [pɪ'kɑːnteɪ] [sɔːs] .
Garnish **with** **sour** **cream** **,** **chopped** **onion** **,** **or** **pepper** **and** **picante** **sauce** **.**
装饰 和 酸的 奶油 , 切碎 洋葱 , 或者 胡椒 和 辣味 酱 .

可佐以酸奶油、洋葱碎或辣椒和辣酱。

[wʌn] - [pæn] [flæn]
ONE **-** **PAN** **FLAN**
一 - 平底锅焦糖布丁

一锅法式焦糖布丁

[sɪks] [tuː; tə] [eit] [s'ɜːvɪŋz]
6 **to** **8** **servings**
6 到 8 份量

6至8人份

[ðɪs] ['meksɪkən] [dɪ'zɜːt] [hæz; həz] [ɪts] [əʊn] ['kærəmel] [sɔːs] [wɪtʃ] [sets] [wɪð] [ðə; ði] ['kʌstəd] .
This **Mexican** **dessert** **has** **its** **own** **caramel** **sauce** **which** **sets** **with** **the** **custard** **.**
这 墨西哥 甜点 有 它是 自己的 焦糖 酱 哪个 套 和 这 蛋奶冻 .

这款墨西哥甜点有其独特的焦糖酱，与蛋奶冻混合后凝固。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [sɜːvd] [slaɪst] .
It **is** **served** **sliced** **.**
它 是 服务 切片 .

切片上桌。

¾ [siː] . ['ʃʊgə(r)]
¾ **C** **.** **sugar**
¾ C . 糖

¾ 杯糖

¾ [siː] . ['wɔːtə(r)]
¾ **C** **.** **water**
¾ C . 水

¾ 杯水

[wʌn] (- [ˌəʊ 'zed] .) [kæn; kən] ['swiːtnd] [kən'denst] [mɪlk]
1 **(** **14** **oz** **.** **)** **can** **sweetened** **condensed** **milk**
1 (- 盎司 .) 能 加糖 浓缩版 牛奶

1罐（14盎司）甜炼乳

[wʌn] [siː] . [wɔːm] [mɪlk]
1 **C** **.** **warm** **milk**
1 C . 温暖的 牛奶

杯温牛奶

[faɪv] [eg] [jəʊk]
5 **egg** **yolks**
5 蛋 蛋黄

5个蛋黄

[θriː] [həʊl] [egz]
3 **whole** **eggs**
3 所有的 鸡蛋

3个全蛋

[wʌn][tiː es piː] .
1 **tsp** **.**
1 茶匙 .

茶匙

[vəˈnɪlə]
vanilla
香草

香草

[ˈsɪnəmən]
Cinnamon
肉桂

肉桂

[kəmˈbaɪn] [ˈʃʊgə(r)][ænd; ənd][ˈwɔːtə(r)][ɪn][tɒp][ɒv; əv] 1½ - [kwɔːt] [ˈdʌb(ə)l][ˈbɔɪlə(r)] .
Combine **sugar** **and** **water** **in** **top** **of** **1½** **-** **quart** **double** **boiler** **.**
结合 糖 和 水 在 顶部 的 1½ - 夸脱 双倍的 锅炉 .

将糖和水放入1.5夸脱双层蒸锅的上层。

[bɔɪl][ˈəʊvə(r)] [haɪ] [dəˈrekt] [hiːt] [ˈstɜːrɪŋ] [ˈfriːkwəntli] [ʌnˈtɪl][ˈmɪkstʃə(r)][ɪz][ə; eɪ] [rɪtʃ] [ˈkærəmel] [braʊn] .
Boil **over** **high** **direct** **heat** **stirring** **frequently** **until** **mixture** **is** **a** **rich** **caramel** **brown** **.**
熬 超过 高的 直接的 热 搅拌 频繁地 直到 混合物 是 一个 富有的 焦糖 棕色的 .

用大火直接加热，不断搅拌，直到混合物变成浓郁的焦糖棕色。

[rɪˈmuːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd][swɜːl][pæn][ʌnˈtɪl] [ˈsɪrəp] [ˈkʌvəz] [ˈbɒtəm] [ænd; ənd][saɪdz][ɒv; əv]
Remove **from** **heat** **and** **swirl** **pan** **until** **syrup** **covers** **bottom** **and** **sides** **of**
消除 从 热 和 漩涡 平底锅 直到 糖浆 封面 底部 和 侧面 的
[pæn][tuː; tə] [wɪˈðɪn] [əˈbaʊt][wʌn] [ɪntʃ] [ɒv; əv][tɒp] .
pan **to** **within** **about** **1** **inch** **of** **top** **.**
平底锅 到 之内 关于 1 英寸 的 顶部 .

将锅从火上移开，晃动锅，直到糖浆覆盖锅底和锅壁，距离锅顶约 1 英寸。

[əˈlaʊ] [tuː; tə] [kuːl] [ˈslaɪtli] .
Allow **to** **cool** **slightly** **.**
允许 到 凉爽的 轻微地 .

稍稍冷却。

[kəmˈbaɪn] [kənˈdenst] [mɪlk][ænd; ənd] [wɔːm] [mɪlk] [ʌnˈtɪl] [wel] [ˈblendɪd] .
Combine **condensed** **milk** **and** **warm** **milk** **until** **well** **blended** **.**
结合 浓缩版 牛奶 和 温暖的 牛奶 直到 出色地 混合 .

将炼乳和温牛奶混合搅拌均匀。

[biːt] [jəʊk] [ænd; ənd] [egz] [təˈgeðə(r)] [wɪð] [vəˈnɪlə] .
Beat **yolks** **and** **eggs** **together** **with** **vanilla** **.**
打 蛋黄 和 鸡蛋 一起 和 香草 .

将蛋黄和鸡蛋与香草精一起搅拌均匀。

[ˌeɪ diː ˈdiː][tuː; tə][mɪlk] .
Add **to** **milk** **.**
添加 到 牛奶 .

加入牛奶中。

[pleɪs] [ɪn]['kærəmel] - [laɪnd][pæn] .
Place **in** **caramel** **-** **lined** **pan** **.**
地方 在 焦糖 - 衬里 平底锅 .

放入铺有焦糖的烤盘中。

['kʌvə(r)] ['taɪtli] [ænd; ənd] [kʊk] ['əʊvə(r)] [sləʊ] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)]
Cover **tightly** **and** **cook** **over** **slow** **boiling** **water** **for** **35** **to** **45** **minutes** **or**
覆盖 紧紧 和 厨师 超过 慢的 沸腾 水 为了 - 到 - 分钟 或者
[ʌn'tɪl] [naɪf] [ɪn'sɜːtɪd] ['kɒmz] [aʊt] [kliːn] .
until **knife** **inserted** **comes** **out** **clean** **.**
直到 刀 插入 来 出去 干净的 .

盖紧锅盖，用小火煮 35 至 45 分钟，或直到插入的刀子取出时干净为止。

[teɪk] [pæn][aʊt][ɒv; əv]['wɔːtə(r)][ænd; ənd] [kuːl] [ə'baʊt][wʌn]['aʊə(r)] .
Take **pan** **out** **of** **water** **and** **cool** **about** **1** **hour** **.**
拿 平底锅 出去 的 水 和 凉爽的 关于 1 小时 .

将锅从水中取出，冷却约1小时。

[tɜːn] [flæn] ['ɒntə][ə; eɪ] ['sɜːvɪŋ] ['plætə(r)] .
Turn **flan** **onto** **a** **serving** **platter** **.**
转动 焦糖布丁 到 一个 服务 拼盘 .

将焦糖布丁倒扣在餐盘上。

[rɪ'frɪdʒəreɪt] [ʌn'tɪl] ['redi] [tuː; tə] [sɜːv] .
Refrigerate **until** **ready** **to** **serve** **.**
冷藏 直到 准备好 到 服务 .

冷藏至食用时取出。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['sɪnəmən] .
Sprinkle **with** **cinnamon** **.**
撒 和 肉桂 .

撒上肉桂粉。

[pleɪs] [ðə; ði] [ʌn'juːzd] [eg] ['waɪts] [ɪn][æn; ən][aɪs] [treɪ] .
Place **the** **unused** **egg** **whites** **in** **an** **ice** **tray** **.**
地方 这 未使用的 蛋 白人 在 一个 冰 托盘 .

将未使用的蛋白放入冰格中。

[friːz] [ænd; ənd] [pleɪs] [eg] [kjuːbz][ɪn][ə; eɪ]['plæstɪk]['friːzə(r)][kən'teɪnə(r)][fɔː(r); fə(r)][juːz]['leɪtə(r)] .
Freeze **and** **place** **egg** **cubes** **in** **a** **plastic** **freezer** **container** **for** **use** **later** **.**
冻结 和 地方 蛋 立方体 在 一个 塑料 冰箱 容器 为了 使用 之后 .

将鸡蛋块放入塑料冷冻容器中冷冻保存，以备后用。

[egz] [ˌgwækə'məʊleɪ; ˌgwækə'məʊli]
EGGS **GUACAMOLE**
鸡蛋 鳄梨酱

鸡蛋鳄梨酱

[eit] [s'ɜːvɪŋz]
8 **servings**
8 份量

8人份

[fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ]['kʌləf(ə)l]['sæləd] , [ðɪs] [ˌgwækə'məʊleɪ; ˌgwækə'məʊli][ɪz] [sɜːvd] [ɪn][ə; eɪ][tə'mɑːtəʊ] [wɪð]
For **a** **colorful** **salad** **,** **this** **guacamole** **is** **served** **in** **a** **tomato** **with**
为了 一个 丰富多彩的 沙拉 , 这 鳄梨酱 是 服务 在 一个 番茄 和
[slaɪst] [eg] [fɔː(r); fə(r)] ['gɑːnɪʃ] .
sliced **egg** **for** **garnish** **.**
切片 蛋 为了 装饰 .

这款鳄梨酱沙拉色彩缤纷，盛放在番茄中，并以切片鸡蛋作为装饰。

[fɔːr] [piːld] , [mæʃt] [raɪp][ˌævəˈkɑːdəʊz]
4 **peeled** **,** **mashed** **ripe** **avocados**
4 去皮 , 捣碎 成熟 牛油果

4个去皮捣碎的成熟牛油果

[ˌtuːˈtuː] [ˈfaɪnli] [tʃɒpt] [təˈmɑːtəʊz] ([ɔː(r)][ðə; ði] [skuːp] - [aʊt] [ˈpɔːʃənz] [ɒv; əv][ðə; ði][təˈmɑːtəʊz][tuː; tə]
2 **finely** **chopped** **tomatoes** **(** **or** **the** **scooped** **-** **out** **portions** **of** **the** **tomatoes** **to**
2 精细地 切碎 西红柿 (或者 这 抢先报道 - 出去 部分 的 这 西红柿 到
[biː; bi] [juːst] [æz; əz] [kʌps])
be **used** **as** **cups** **)**
是 用过的 作为 杯子)

个切碎的西红柿（或者挖出的西红柿瓤，用作杯子）

[ˌtuːˈtuː] [mæʃt] , [hɑːd] - [kʊkt] [egz]
2 **mashed** **,** **hard** **-** **cooked** **eggs**
2 捣碎 , 难的 - 煮熟 鸡蛋

2个捣碎的煮熟鸡蛋

[dʒuːs][wʌn]['lemən]
Juice **1** **lemon**
汁 1 柠檬

榨取1个柠檬的汁

⅛ [tiː es piː] .
⅛ **tsp** **.**
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

['gɑːlɪk]
garlic
蒜

蒜

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)][tuː; tə] [teɪst]
Salt **and** **pepper** **to** **taste**
盐 和 胡椒 到 品尝

盐和胡椒粉适量

[eɪt] [smɔːl] [təˈmɑːtəʊz] , [ɔː(r)][fɔːr] [lɑːdʒ] , [hɑːvd]
8 **small** **tomatoes** **,** **or** **4** **large** **,** **halved**
8 小的 西红柿 , 或者 4 大的 , 减半

个小番茄，或 4 个大番茄，切成两半

[slaɪst] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] [fɔː(r); fə(r)] ['gɑːnɪʃ]
Sliced **hard** **-** **cooked** **eggs** **for** **garnish**
切片 难的 - 煮熟 鸡蛋 为了 装饰

切片煮鸡蛋作装饰

['pɑːsli]
Parsley
香菜

香菜

[kəm'baɪn] [fɜːst]['sev(ə)n] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [blend] [wel] .
Combine **first** **seven** **ingredients** **and** **blend** **well** **.**
结合 第一的 七 原料 和 混合 出色地 .

将前七种原料混合均匀。

[ɪf] ['juːzɪŋ] [smɔːl] [tə'mɑːtəʊz] , [kʌt] [ɒf] [ðə; ði][tɒp] ⅓ , [ænd; ənd] [skuːp] [aʊt][ðə; ði][ˌɪn'saɪd][kɔː(r)] ['keəfəli]

If	using	small	tomatoes	,	cut	off	the	top	⅓	,	and	scoop	out	the	inside	core	carefully
如果	使用	小的	西红柿	,	切	离开	这	顶部	⅓	,	和	舀	出去	这	里面	核	小心

.

:

.

如果使用小番茄，切掉顶部三分之一，小心地挖出里面的果芯。

[kʌt] [lɑːdʒ] [tə'mɑːtəʊz][ɪn][hɑːf][ænd; ənd] [rɪ'muːv] ['ɪnə(r)] ['sekʃənz] ['keəfəli] .

Cut	large	tomatoes	in	half	and	remove	inner	sections	carefully	.
切	大的	西红柿	在	一半	和	消除	内	部分	小心	.

将大番茄切成两半，小心地去除里面的果肉。

[fɪl] [tə'mɑːtəʊ] “ [kʌps] ” [wɪð] [ˌgwækə'məʊleɪ; ˌgwækə'məʊli][ænd; ənd][tɒp] [wɪð] [ə; eɪ][slaɪs][ɒv; əv][hɑːd] -

[kʊkt] [eg] [ænd; ənd][ə; eɪ][sprɪg][ɒv; əv] ['pɑːsli] . -

Fill	tomato	“	cups	”	with	guacamole	and	top	with	a	slice	of	hard	-
充满	番茄	“	杯子	”	和	鳄梨酱	和	顶部	和	一个	片	的	难的	-

cooked	egg	and	a	sprig	of	parsley	.	19
煮熟	蛋	和	一个	枝	的	香菜	.	-

将牛油果酱填入番茄“杯”中，再放上一片煮鸡蛋和一小枝欧芹。19

[reɪ'leɪnoʊs] [wɪð] [biːf]

RELLENOS	WITH	BEEF
填充物	和	牛肉

牛肉酿馅

[eɪt] [s'ɜːvɪŋz]

8	servings
8	份量

8人份

[wʌn]['el biː] .

1	lb	.
1	磅	.

1磅

[graʊnd] [biːf]

ground	beef
地面	牛肉

碎牛肉

[wʌn] ['kærət] , ['faɪnli] [tʃɒpt]

1	carrot	,	finely	chopped
1	胡萝卜	,	精细地	切碎

1根胡萝卜，切碎

[wʌn][tə'mɑːtəʊ] , [piːld] [ænd; ənd] [daɪst]

1	tomato	,	peeled	and	diced
1	番茄	,	去皮	和	切丁

1个番茄，去皮切丁

[wʌn][pə'teɪtəʊ] , [piːld] [ænd; ənd] ['faɪnli] [daɪst]

1	potato	,	peeled	and	finely	diced
1	土豆	,	去皮	和	精细地	切丁

1个土豆，去皮切丁

[eɪt] ['siːdɪd] [swiːt] [griːn] ['pepəz]

8	seeded	sweet	green	peppers
8	播种	甜的	绿色的	辣椒

8个带籽甜青椒

[wʌn] ['ʌnjən] , [daɪst]

1	onion	,	diced
1	洋葱	,	切丁

1个洋葱，切丁

[sɪks] [egz] , ['sepəreɪtɪd]

6	eggs	,	separated
6	鸡蛋	,	分开

6个鸡蛋，分开

¾ [siː] . ['flaʊə(r)]

¾	C	.	flour
¾	C	.	面粉

¾ 杯面粉

½ [siː] . [ɔɪl]

½	C	.	oil
½	C	.	油

½ 杯油

[braʊn] [biːf] [ɪn][ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['skɪlɪt] [wɪ'ðaʊt] [ɔɪl] .

Brown	beef	in	a	large	skillet	without	oil	.
棕色的	牛肉	在	一个	大的	煎锅	没有	油	.

在大煎锅中不放油，将牛肉煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kærət] , [tə'mɑːtəʊ] , [pə'teɪtəʊ][ænd; ənd] ['ʌnjən] .

Add	carrot	,	tomato	,	potato	and	onion	.
添加	胡萝卜	,	番茄	,	土豆	和	洋葱	.

加入胡萝卜、西红柿、土豆和洋葱。

[kʊk] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [hiːt] , ['stɜːrɪŋ] ['ɒf(ə)n] .

Cook	about	10	minutes	over	medium	heat	,	stirring	often	.
厨师	关于	-	分钟	超过	中等的	热	,	搅拌	经常	.

用中火煮约 10 分钟，期间要经常搅拌。

[kʌt] [tɒps] [ɒf] [ðə; ði] ['pepəz] , [rɪ'muːv] [siːdz] [ænd; ənd] [blɑːntʃ] [ɪn][hɒt]['wɔːtə(r)] .

Cut	tops	off	the	peppers	,	remove	seeds	and	blanch	in	hot	water	.
切	最高额	离开	这	辣椒	,	消除	种子	和	焯水	在	热的	水	.

将辣椒顶部切掉，去除籽，然后在热水中焯烫。

[fɪl] ['pepəz] [wɪð] [miːt] ['mɪkstʃə(r)] .

Fill	peppers	with	meat	mixture	.
充满	辣椒	和	肉	混合物	.

将肉馅填入辣椒中。

[biːt] [eg] ['waɪts] [ʌn'tɪl] [stɪf] .

Beat	egg	whites	until	stiff	.
打	蛋	白人	直到	僵硬的	.

蛋白打发至硬性发泡。

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ] [lɑːdʒ] [pɪntʃ] [ɒv; əv]['flaʊə(r)][ænd; ənd][stɜː(r)] [wel] .

Add	a	large	pinch	of	flour	and	stir	well	.
添加	一个	大的	捏	的	面粉	和	搅拌	出色地	.

加入一大撮面粉，搅拌均匀。

[biːt] [ɪn] [jəʊk] .

Beat	in	yolks	.
打	在	蛋黄	.

拌入蛋黄。

[rəʊl] [fɪld] ['pepəz] [ɪn] [eg] ['mɪkstʃə(r)] , ['kʌvərɪŋ] ['θʌrəli] .

Roll	filled	peppers	in	egg	mixture	,	covering	thoroughly	.
卷	已填	辣椒	在	蛋	混合物	,	覆盖	彻底	.

将填好馅的辣椒在蛋液中滚一滚，使其完全裹上蛋液。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['flaʊə(r)] .

Sprinkle	**with**	**flour**	**.**
撒	和	面粉	.

撒上一些面粉。

[rɪ'zɜːv] ['leftəʊvə(r)] [eg] [ænd; ənd]['flaʊə(r)]['mɪkstʃə(r)] .

Reserve	**leftover**	**egg**	**and**	**flour**	**mixture**	**.**
预订	剩余物	蛋	和	面粉	混合物	.

将剩余的鸡蛋和面粉混合物留作备用。

[hiːt] [ɔɪl][ɪn][ə; eɪ] [lɑːdʒ] ['skɪlɪt] .

Heat	**oil**	**in**	**a**	**large**	**skillet**	**.**
热	油	在	一个	大的	煎锅	.

在大煎锅中加热油。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kəʊtɪd] ['pepəz] [ænd; ənd][fraɪ][ɒn][ɔːl] [saɪdz] , ['beɪstɪŋ] [wɪð] [ɔɪl][æz; əz] [ðeɪ] [kʊk] .

Add	**coated**	**peppers**	**and**	**fry**	**on**	**all**	**sides**	**,**	**basting**	**with**	**oil**	**as**	**they**	**cook**	**.**
添加	涂层	辣椒	和	炒	在	全部	侧面	,	涂抹	和	油	作为	他们	厨师	.

加入裹好面糊的辣椒，煎至四面金黄，煎的过程中要不断刷油。

[rɪ'muːv] [tuː; tə] [lɑːdʒ] [pɒt][ænd; ənd][pɔː(r)] [sɔːs] ([bɪ'ləʊ]) ['əʊvə(r)][ðə; ðiː] ['pepəz] .

Remove	**to**	**large**	**pot**	**and**	**pour**	**sauce**	**(**	**below**	**)**	**over**	**the**	**peppers**	**.**
消除	到	大的	锅	和	倒	酱	(	以下	)	超过	这	辣椒	.

将辣椒移至大锅中，然后将酱汁（如下）浇在辣椒上。

[kʊk] ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['pepəz] [ɑː(r); ə(r)] [sɒft] .

Cook	**over**	**medium**	**heat**	**until**	**peppers**	**are**	**soft**	**.**
厨师	超过	中等的	热	直到	辣椒	是	柔软的	.

用中火煮至辣椒变软。

[sɔːs]

Sauce

酱

酱

¾ [siː] . [tʃɒpt] ['ʌnjən]

¾	**C**	**.**	**chopped**	**onion**
¾	C	.	切碎	洋葱

¾ 杯切碎的洋葱

[wʌn][tiː] . [ɔɪl]

1	**T**	**.**	**oil**
1	T	.	油

汤匙油

1½ [siː] . [tʃɒpt] [tə'mɑːtəʊz]

1½	**C**	**.**	**chopped**	**tomatoes**
1½	C	.	切碎	西红柿

1.5 杯切碎的番茄

[ˌtuː'tuː][siː] . ['wɔːtə(r)]

2	**C**	**.**	**water**
2	C	.	水

摄氏度水

[wʌn][tiː] . ['tʃɪli] ['paʊdə(r)]

1	**T**	**.**	**chili**	**powder**
1	T	.	辣椒	粉末

汤匙辣椒粉

['səʊteɪ]['ʌnjən][ɪn][ɔɪl][ɪn][ə; eɪ]['miːdiəm] ['sɔːspən] .

Saute	**onion**	**in**	**oil**	**in**	**a**	**medium**	**saucepan**	**.**
炒	洋葱	在	油	在	一个	中等的	平底锅	.

用中号平底锅中的油炒洋葱。

[ˌeɪ diː ˈdiː][təˈmɑːtəʊz] , [ˈwɔːtə(r)] , [ænd; ənd] [ˈtʃɪli] [ˈpaʊdə(r)][ænd; ənd] [ˈsɪmə(r)] [ʌnˈkʌvəd] - [tuː; tə] -

Add	**tomatoes**	**,**	**water**	**,**	**and**	**chili**	**powder**	**and**	**simmer**	**uncovered**	**15**	**to**	**20**
添加	西红柿	,	水	,	和	辣椒	粉末	和	煨	裸露	-	到	-

[ˈmɪnɪts] .

minutes	**.**
分钟	.

加入西红柿、水和辣椒粉，敞开锅盖炖煮 15 至 20 分钟。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈeni] [rɪˈmeɪnɪŋ] [eg] [ænd; ənd][ˈflaʊə(r)][frɒm; frəm][ðə; ði] [ˈkəʊtɪŋ] [ˈmɪkstʃə(r)] .

Add	**any**	**remaining**	**egg**	**and**	**flour**	**from**	**the**	**coating**	**mixture**	**.**
添加	任何	其余的	蛋	和	面粉	从	这	涂层	混合物	.

加入剩余的鸡蛋和面粉混合物。

[kʊk] , [ˈstɜːrɪŋ] [ˈkɒnstəntli] [θriː][tuː; tə][faɪv] [ˈmɪnɪts] [ʌnˈtɪl] [θɪk] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**3**	**to**	**5**	**minutes**	**until**	**thick**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	3	到	5	分钟	直到	厚的	.

不断搅拌烹煮 3 至 5 分钟，直至浓稠。

[soʊpəpɪləz]

SOPAPILLAS
索帕皮拉斯

索帕皮拉斯

- [tuː; tə] - [pʌfs]

20	**to**	**30**	**puffs**
-	到	-	泡芙

20到30口

[ðiːz] [ˈwʌndəf(ə)l] [ˈmeksɪkən] [pʌfs] [hæv; həv] [bɪˈkʌm] [ˈveri] [ˈpɒpjələ(r)][ɪn] [ˈteksəs] ,

These	**wonderful**	**Mexican**	**puffs**	**have**	**become**	**very**	**popular**	**in**	**Texas**	**,**
这些	精彩的	墨西哥	泡芙	有	变得	非常	受欢迎的	在	德克萨斯州	,

这些美味的墨西哥泡芙在德克萨斯州非常受欢迎。

[ænd; ənd] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æz; əz][ə; eɪ] [bred] [ɔː(r)][æz; əz][ə; eɪ] [dɪˈzɜːt] [sɜːvd] [wɪð] [ˈhʌni] .

and	**may**	**be**	**used**	**as**	**a**	**bread**	**or**	**as**	**a**	**dessert**	**served**	**with**	**honey**	**.**
和	可能	是	用过的	作为	一个	面包	或者	作为	一个	甜点	服务	和	蜂蜜	.

可以像面包一样食用，也可以作为甜点佐以蜂蜜食用。

[fɔːr][siː] . [ˈflaʊə(r)]

4	**C**	**.**	**flour**
4	C	.	面粉

4 杯面粉

[wʌn][tiː es piː] .

1	**tsp**	**.**
1	茶匙	.

茶匙

[ˈbeɪkɪŋ] [ˈpaʊdə(r)]

baking	**powder**
烘烤	粉末

发酵粉

½ [tiː es piː] .

½	**tsp**	**.**
½	茶匙	.

½ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[ˌtuːˈtuː] [egz]
2 **eggs**
2 鸡蛋

2个鸡蛋

[wʌn][siː] . [mɪlk]
1 **C** **.** **milk**
1 C . 牛奶

杯牛奶

[ˌtuːˈtuː][tiː] . ['meltɪd] [lɑːd][ɔː(r)] ['ʃɔːtnɪŋ] , [kuːld] ['slaɪtli]
2 **T** **.** **melted** **lard** **or** **shortening** **,** **cooled** **slightly**
2 T . 融化 猪油 或者 缩短 , 冷却 轻微地

2汤匙融化的猪油或起酥油，稍稍冷却

[ɔɪl] [fɔː(r); fə(r)] [diːp] ['fraɪɪŋ]
Oil **for** **deep** **frying**
油 为了 深的 煎炸

用于油炸的油

[sɪft] ['flaʊə(r)] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdə(r)][ænd; ənd][sɔːlt] [tə'geðə(r)] .
Sift **flour** **,** **baking** **powder** **and** **salt** **together** **.**
筛 面粉 , 烘烤 粉末 和 盐 一起 .

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[biːt] [egz] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][mɪlk][ænd; ənd][lɑːd] .
Beat **eggs** **until** **light** **and** **add** **milk** **and** **lard** **.**
打 鸡蛋 直到 光 和 添加 牛奶 和 猪油 .

把鸡蛋打至蓬松，加入牛奶和猪油。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] [tuː] ['mɪkstʃər] , ['juːzɪŋ]['əʊnli][æz; əz] [mʌtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði]['flaʊə(r)][æz; əz][ðə; ði]['lɪkwɪd]
Combine **the** **two** **mixtures** **,** **using** **only** **as** **much** **of** **the** **flour** **as** **the** **liquid**
结合 这 二 混合物 , 使用 仅有的 作为 很多 的 这 面粉 作为 这 液体
[wɪl] [əb'zɔːb] .
will **absorb** **.**
将要 吸收 .

将两种混合物混合，面粉的用量只需根据液体的吸收量来决定。

[rəʊl][ðə; ði] [dəʊ] [aʊt][æz; əz] [θɪn] [æz; əz]['pɒsəb(ə)l] .
Roll **the** **dough** **out** **as** **thin** **as** **possible** **.**
卷 这 面团 出去 作为 薄的 作为 可能的 .

将面团擀得尽可能薄。

[kʌt] ['ɪntuː] 3x4 - [ɪntʃ] [rek'tæŋgl] .
Cut **into** **3x4** **-** **inch** **rectangles** **.**
切 进入 3x4 - 英寸 矩形 .

切成 3x4 英寸的长方形。

[diːp] [fraɪ][ɪn][hɒt][fæt][ɔː(r)][ɔɪl][ʌn'tɪl] [laɪt] [braʊn] .
Deep **fry** **in** **hot** **fat** **or** **oil** **until** **light** **brown** **.**
深的 炒 在 热的 胖的 或者 油 直到 光 棕色的 .

用热油或油炸至金黄色。

[sɪ'lekt] ['teksəs] [egz] [baɪ] ['kwɒləti]
SELECT **TEXAS** **EGGS** **BY** **QUALITY**
选择 德克萨斯州 鸡蛋 经过 质量

精选优质德州鸡蛋

['teksəs] [egz] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)][səʊld][ɪn][məʊst]['riːteɪl] ['aʊtlets] [ɑː(r); ə(r)]['aɪðə(r)] [greɪd] [ˌeɪ 'eɪ][ɔː(r)] [greɪd]

Texas	eggs	which	are	sold	in	most	retail	outlets	are	either	Grade	AA	or	Grade
德克萨斯州	鸡蛋	哪个	是	卖	在	最多	零售	商店	是	任何一个	年级	AA	或者	年级

[ə; eɪ] .

A	.
一个	.

在大多数零售店出售的德州鸡蛋要么是AA级，要么是A级。

[bəuθ][ɑː(r); ə(r)][aɪ'diːəl][fɔː(r); fə(r)] ['eni] [juːz] , [bʌt; bət][ɑː(r); ə(r)] [ɪ'speʃəli] [dɪ'zaɪərəb(ə)l][fɔː(r); fə(r)]

Both	are	ideal	for	any	use	,	but	are	especially	desirable	for
两个都	是	理想的	为了	任何	使用	,	但	是	尤其	理想	为了

['pəʊtʃɪŋ] , ['fraɪɪŋ] ,

poaching	,	frying	,
偷猎	,	煎炸	,

两者都适用于各种用途，但尤其适合水煮、煎炸。

[ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] .

and	cooking	in	the	shell	.
和	烹饪	在	这	壳	.

带壳烹饪。

[ə; eɪ] [greɪd] [ˌeɪ 'eɪ] [eg] ['kʌvəz] [ə; eɪ] [smɔːl] ['eəriə] ; [ðə; ði] [waɪt] [ɪz] [θɪk] [ænd; ənd][stændz] [haɪ] ;

A	Grade	AA	egg	covers	a	small	area	;	the	white	is	thick	and	stands	high	;
一个	年级	AA	蛋	封面	一个	小的	区域	;	这	白色的	是	厚的	和	站立	高的	;

AA级鸡蛋面积较小；蛋白浓稠且高耸；

[ðə; ði][jəʊk][ɪz][fɜːm][ænd; ənd] [haɪ] .

the	yolk	is	firm	and	high	.
这	蛋黄	是	公司	和	高的	.

蛋黄凝固且高耸。

[ə; eɪ] [greɪd] [ə; eɪ] [eg] ['kʌvəz] [ə; eɪ] ['mɒdərət] ['eəriə] ; [ðə; ði] [waɪt] [ɪz] ['riːz(ə)nəbli] [θɪk] [ænd; ənd] [stændz] ['feəli] [haɪ] ;

A	Grade	A	egg	covers	a	moderate	area	;	the	white	is	reasonably	thick	and	stands	fairly	high	;
一个	年级	一个	蛋	封面	一个	缓和	区域	;	这	白色的	是	合理	厚的	和	站立	相当	高的	;

A级鸡蛋面积适中；蛋白较厚，而且比较高；

[ðə; ði][jəʊk][ɪz][fɜːm][ænd; ənd] [haɪ] .

the	yolk	is	firm	and	high	.
这	蛋黄	是	公司	和	高的	.

蛋黄凝固且高耸。

[ðə; ði] ['teksəs] [dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv]['ægrɪkʌltʃə(r)] [mein'tein] [ɪn'spekʃ(ə)n] ['sɜːvɪsɪz] [fɔː(r); fə(r)][ðə; ði]

The	Texas	Department	of	Agriculture	maintains	inspection	services	for	the
这	德克萨斯州	部门	的	农业	保持	检查	服务	为了	这

['teksəs] [eg] ['ɪndəstri] [tuː; tə] [meɪk] ['sɜːt(ə)n] [ðæt] ['kwɒləti][ænd; ənd][saɪz] ['steɪtmənts] [ɒn][ðə; ði]

Texas	egg	industry	to	make	certain	that	quality	and	size	statements	on	the
德克萨斯州	蛋	行业	到	制作	肯定	那	质量	和	尺寸	声明	在	这

['kɑːtənz] [ɑː(r); ə(r)] ['ækjərət] .

cartons	are	accurate	.
纸箱	是	准确的	.

德克萨斯州农业部为德克萨斯州鸡蛋行业提供检验服务，以确保纸盒上的质量和尺寸声明准确无误。

[wen] [juː; jʊ] [baɪ] ['teksəs] [egz] , [juː; jʊ][kæn; kən] [dɪ'pend] [ɒn] ['getɪŋ] [ðə; ði][məʊst][fɔː(r); fə(r)]

When	you	buy	Texas	eggs	,	you	can	depend	on	getting	the	most	for
什么时候	你	买	德克萨斯州	鸡蛋	,	你	能	依赖	在	获得	这	最多	为了

[jɔː(r); jə(r)] ['mʌni] . -

your	money	.	20
你的	钱	.	-

购买德州鸡蛋，您绝对物超所值。20

[saɪd] ['dɪʃɪz] [ænd; ənd] ['ɒntreɪz]
Side **Dishes** **and** **Entrees**
边 菜肴 和 主菜

配菜和主菜

[egz] ['flɒrəntaɪn; 'flɒrənti:n]
EGGS **FLORENTINE**
鸡蛋 佛罗伦萨

佛罗伦萨蛋

[sɪks] [s'ɜ:vɪŋz]
6 **servings**
6 份量

6人份

[waɪl] ['neɪtɪvz] [ɒv; əv] ['flɒrəns] [kleɪm] [ðeə(r)] [ɪz] [nəʊ] ['beɪsɪs] [fɔ:(r); fə(r)] [ðə; ði] ['præktɪs] ,
While **natives** **of** **Florence** **claim** **there** **is** **no** **basis** **for** **the** **practice** **,**
尽管 本地人 的 佛罗伦萨 宣称 那里 是 不 基础 为了 这 实践 ,

虽然佛罗伦萨当地人声称这种做法毫无依据，

“ ['flɒrəntaɪn; 'flɒrənti:n] ” [ɪn] [ə; eɪ] ['resəpi] ['taɪt(ə)l] ['ju:ʒuəli; 'ju:ʒəli] [mi:nz] [ðæt] ['spɪnɪtʃ] [ɪz] [ə'mʌŋ] [ðə; ði]
“ **Florentine** **”** **in** **a** **recipe** **title** **usually** **means** **that** **spinach** **is** **among** **the**
“ 佛罗伦萨 ” 在 一个 食谱 标题 通常 方法 那 菠菜 是 之中 这
[ɪn'gri:diənts] .
ingredients **.**
原料 .

菜谱标题中的“佛罗伦萨风味”通常意味着菠菜是其中一种配料。

[ɪn] [ðɪs] [dɪʃ] ,
In **this** **dish** **,**
在 这 盘子 ,

在这道菜中，

[pəʊtʃt] [egz] [ɑ:(r); ə(r)] [ə'reɪndʒd] [ɒn] [ə; eɪ] [bed] [ɒv; əv] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] [t'ɒpt] [wɪð] [æn; ən]
poached **eggs** **are** **arranged** **on** **a** **bed** **of** **spinach** **and** **topped** **with** **an**
偷猎 鸡蛋 是 安排 在 一个 床 的 菠菜 和 顶峰 和 一个
['elɪgənt] ['mɔ:neɪ] [sɔ:s] .
elegant **Mornay** **Sauce** **.**
优雅的 莫奈 酱 .

水煮蛋摆放在菠菜上，淋上优雅的莫尔奈酱。

¼ [si:] . ['bʌtə(r)]
¼ **C** **.** **butter**
¼ C . 黄油

¼ 杯黄油

[θri:][ti:] . [ɔ:l] - ['pɜ:pəs] ['flaʊə(r)]
3 **T** **.** **all** **-** **purpose** **flour**
3 T . 全部 - 目的 面粉

3汤匙通用面粉

½ [ti: es pi:] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔ:lt]
salt
盐

盐

¼ [tiː es piː] .
¼ tsp .
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

['pepə(r)]
pepper
胡椒

胡椒

[ˌtuːˈtuː][siː] . [hɑːf][ænd; ənd][hɑːf][ɔː(r)][mɪlk]
2 C . half and half or milk
2 C . 一半 和 一半 或者 牛奶

杯半脂牛奶或牛奶

[ˌtuːˈtuː] (- [ˌəʊ 'zed] .) [ˌpiːˈkeɪdʒiː] .
2 (10 oz .) pkg .
2 (- 盎司 .) 包装 .

2（10盎司）包装

['frəʊz(ə)n] [tʃɒpt] ['spɪnɪtʃ] , [kʊkt] [ænd; ənd] [wel] [dreɪnd]
frozen chopped spinach , cooked and well drained
冷冻 切碎 菠菜 , 煮熟 和 出色地 排水

冷冻切碎菠菜，煮熟并沥干水分

[wʌn][tiː] . ['lemən][dʒuːs]
1 T . lemon juice
1 T . 柠檬 汁

汤匙柠檬汁

- [egz] , [pəʊtʃt]
12 eggs , poached
- 鸡蛋 , 偷猎

12个水煮蛋

½ [siː] . ['greɪtɪd]['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] [tʃiːz]
½ C . grated Parmesan cheese
½ C . 磨碎的 帕尔马干酪 奶酪

½ 杯磨碎的帕玛森奶酪

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspən] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [melt] ['bʌtə(r)] .
In medium saucepan over low heat melt butter .
在 中等的 平底锅 超过 低的 热 熔化 黄油 .

用中号平底锅小火融化黄油。

[blend] [ɪn] ['flaʊə(r)] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepə(r)] .
Blend in flour , salt and pepper .
混合 在 面粉 , 盐 和 胡椒 .

加入面粉、盐和胡椒粉拌匀。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['bʌbli] .
Cook , stirring constantly , until smooth and bubbly .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 光滑的 和 起泡酒 .

不断搅拌，直至汤汁顺滑并冒泡。

[blend] [ɪn] [mɪlk] .
Blend in milk .
混合 在 牛奶 .

加入牛奶搅拌均匀。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] [bɔɪlz] [ænd; ənd] ['θikən] .
Cook , stirring constantly , until mixture boils and thickens .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 沸腾 和 增厚 .

不断搅拌烹煮，直至混合物沸腾变稠。

[bɔɪl] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [wʌn] ['mɪnɪt] .

Boil	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**1**	**minute**	**.**
熬	,	搅拌	不断地	,	1	分钟	.

不断搅拌，煮沸1分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[mɪks] ['spɪnɪtʃ] [wɪð] ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [spred] ['əʊvə(r)] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [ˌtuː'tuː] - [kwɔːt] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ]

Mix	**spinach**	**with**	**lemon**	**juice**	**and**	**spread**	**over**	**bottom**	**of**	**2**	**-**	**quart**	**baking**	**dish**
混合	菠菜	和	柠檬	汁	和	传播	超过	底部	的	2	-	夸脱	烘烤	盘子

.

:

.

将菠菜与柠檬汁混合，铺在 2 夸脱烤盘的底部。

[ə'reɪndʒ] [pəʊtʃt] [egz] [ɒn] ['spɪnɪtʃ] .

Arrange	**poached**	**eggs**	**on**	**spinach**	**.**
安排	偷猎	鸡蛋	在	菠菜	.

将水煮蛋摆放在菠菜上。

[pɔː(r)] [waɪt] [sɔːs] ['əʊvə(r)] [egz] .

Pour	**white**	**sauce**	**over**	**eggs**	**.**
倒	白色的	酱	超过	鸡蛋	.

将白酱淋在鸡蛋上。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [tʃiːz] .

Sprinkle	**with**	**cheese**	**.**
撒	和	奶酪	.

撒上奶酪。

[brɔɪl] [sɪks] ['ɪntʃɪz] [frɒm; frəm] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] [ænd; ənd] ['bʌbli] , [θriː] [tuː; tə] [faɪv] ['mɪnɪts]

Broil	**6**	**inches**	**from**	**heat**	**until**	**lightly**	**browned**	**and**	**bubbly**	**,**	**3**	**to**	**5**	**minutes**
烤	6	英寸	从	热	直到	轻轻	棕色	和	起泡酒	,	3	到	5	分钟

.

:

.

在距离热源 6 英寸处烤至表面略呈棕色并冒泡，约 3 至 5 分钟。

[sɜːv] [hɒt] .

Serve	**hot**	**.**
服务	热的	.

趁热食用。

[fɔː(r); fə(r)] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['sɜːvɪŋz] :

For	**individual**	**servings**	**:**
为了	个人	份量	:

单人份：

[laɪn] [iːtʃ] [ɒv; əv] [sɪks] [eit] [tuː; tə] - - [aʊns] ['beɪkɪŋ] ['dɪʃɪz] [ɔː(r)] ['ræməkɪn] [wɪð] ⅓ [kʌp] ['spɪnɪtʃ] .

Line	**each**	**of**	**six**	**8**	**to**	**10**	**-**	**ounce**	**baking**	**dishes**	**or**	**ramekins**	**with**	**⅓**	**cup**	**spinach**	**.**
线	每个	的	六	8	到	-	-	盎司	烘烤	菜肴	或者	烤盅	和	⅓	杯子	菠菜	.

在六个 8 至 10 盎司的烤盘或烤盅里，每个都铺上 ⅓ 杯菠菜。

[pleɪs] [ˌtuː'tuː] [pəʊtʃt] [egz] [ɒn] ['spɪnɪtʃ] .

Place	**2**	**poached**	**eggs**	**on**	**spinach**	**.**
地方	2	偷猎	鸡蛋	在	菠菜	.

将2个水煮蛋放在菠菜上。

[pɔː(r)] ⅓ [kʌp] [sɔːs] ['əʊvə(r)] [iːtʃ] ['sɜːvɪŋ] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [wʌn] ['raʊndɪd] ['teɪblspuːn]

Pour	**⅓**	**cup**	**sauce**	**over**	**each**	**serving**	**and**	**sprinkle**	**with**	**1**	**rounded**	**tablespoon**
倒	⅓	杯子	酱	超过	每个	服务	和	撒	和	1	圆润	汤匙

[tʃiːz] .

cheese	**.**
奶酪	.

在每份上淋上 ⅓ 杯酱汁，再撒上 1 满汤匙奶酪。

[brɔɪl] [æz; əz] [ə'bʌv] .

Broil	**as**	**above**	**.**
烤	作为	多于	.

按上述方法烤制。

['mɔːneɪ] [sɔːs] :

Mornay	**Sauce**	**:**
莫奈	酱	:

莫尔奈酱:

[ˌtuː'tuː][tiː] . ['bʌtə(r)]

2	**T**	**.**	**butter**
2	T	.	黄油

2 汤匙黄油

[ˌtuː'tuː][tiː] . [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]

2	**T**	**.**	**all**	**-**	**purpose**	**flour**
2	T	.	全部	-	目的	面粉

2汤匙通用面粉

1¼ [siː] . [mɪlk]

1¼	**C**	**.**	**milk**
1¼	C	.	牛奶

1¼ 杯牛奶

½ [siː] . ['ʃredɪd] [swɪs] [tʃiːz]

½	**C**	**.**	**shredded**	**Swiss**	**cheese**
½	C	.	碎	瑞士	奶酪

½ 杯切碎的瑞士奶酪

[wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː][tiː] . [səu'təːn] , [waɪt] [waɪn] [ɔː(r)]['leмən] [dʒuːs] , ['ɒpʃən(ə)l]

1	**to**	**2**	**T**	**.**	**sauterne**	**,**	**white**	**wine**	**or**	**lemon**	**juice**	**,**	**optional**
1	到	2	T	.	苏玳瑁	,	白色的	葡萄酒	或者	柠檬	汁	,	选修的

1至2汤匙苏玳甜酒、白葡萄酒或柠檬汁（可选）

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspən] [melt] ['bʌtə(r)] .

In	**medium**	**saucepan**	**melt**	**butter**	**.**
在	中等的	平底锅	熔化	黄油	.

在中号平底锅中融化黄油。

[blend] [ɪn]['flaʊə(r)] .

Blend	**in**	**flour**	**.**
混合	在	面粉	.

拌入面粉。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['bʌbli] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**over**	**medium**	**-**	**high**	**heat**	**until**	**smooth**	**and**	**bubbly**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	超过	中等的	-	高的	热	直到	光滑的	和	起泡酒	.

用中高火不断搅拌烹煮，直至顺滑起泡。

[stɜː(r)][ɪn]['lɪkwɪd][ɔːl][æt; ət][wʌns] .

Stir	**in**	**liquid**	**all**	**at**	**once**	**.**
搅拌	在	液体	全部	在	一次	.

一次性倒入所有液体并搅拌均匀。

[kʊk] [ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)][bɔɪlz][ænd; ənd] ['θikən] .
Cook **and** **stir** **until** **mixture** **boils** **and** **thickens** **.**
厨师 和 搅拌 直到 混合物 沸腾 和 增厚 .

边煮边搅拌，直到混合物沸腾变稠。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .
Remove **from** **heat** **.**
消除 从 热 .

离火。

[stɜː(r)][ɪn] [swɪs] [tʃiːz] [ʌn'tɪl] ['meltɪd] .
Stir **in** **Swiss** **cheese** **until** **melted** **.**
搅拌 在 瑞士 奶酪 直到 融化 .

拌入瑞士奶酪，直至融化。

[stɜː(r)][ɪn] [səu'təːn] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .
Stir **in** **sauterne** **,** **if** **desired** **.**
搅拌 在 苏玳瑁 , 如果 想要的 .

如果需要，可以加入苏玳甜酒。

['dʒʌmbəʊ]['ekstrə] [lɑːdʒ] [lɑːdʒ] ['miːdiəm] [smɔːl] [piː] [wiː]
Jumbo **Extra** **Large** **Large** **Medium** **Small** **Pee** **Wee**
巨型 额外的 大的 大的 中等的 小的 撒尿 威

特大号 大号 中号 小号 幼儿

- [ˌəʊ 'zed] . - [ˌəʊ 'zed] .
30 **oz** **.** **27** **oz** **.**
- 盎司 . - 盎司 .

30盎司 27盎司

- [ˌəʊ 'zed] . - [ˌəʊ 'zed] . - [ˌəʊ 'zed] . - oz21
24 **oz** **.** **21** **oz** **.** **18** **oz** **.** **15** **oz21**
- 盎司 . - 盎司 . - 盎司 . - oz21

24盎司 21盎司 18盎司 15盎司21

[egz] ['gəʊld(ə)nrɒd]
EGGS **GOLDENROD**
鸡蛋 金鸡菊

金鸡菊蛋

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]
4 **servings**
4 份量

4人份

[ðɪs] [dɪʃ] ,
This **dish** **,**
这 盘子 ,

这道菜，

[wɪð] [ɪts]['gəʊldən]['sentə(r)][ɒv; əv] [sɪvd] [eg] [jəʊk][ænd; ənd] [freɪm] [ɒv; əv] [tʃɒpt] ['waɪts] [ɪn]
with **its** **golden** **center** **of** **sieved** **egg** **yolk** **and** **frame** **of** **chopped** **whites** **in**
和 它是 金的 中心 的 过筛 蛋 蛋黄 和 框架 的 切碎 白人 在
['kriːmi] [sɔːs] ,
creamy **sauce** **,**
奶油状 酱 ,

中间是金黄色的蛋黄，周围是切碎的蛋白，淋上浓郁的奶油酱汁。

[rɪ'zemb(ə)lz][ðə; ði]['flaʊə(r)][fɔː(r); fə(r)] [wɪtʃ] [ˌaɪ 'tiː][ɪz] [nemd] .
resembles **the** **flower** **for** **which** **it** **is** **named** **.**
类似 这 花 为了 哪个 它 是 命名 .

它与它所命名的花朵十分相似。

[ænd; ənd][ˌaɪ 'tiː][hæz; həz] ['nʌrɪʃɪŋ] ['gʊdnəs] [ænd; ənd]['fleɪvə(r)][tuː; tə][lɪv; laɪv][ʌp][tuː; tə][ɪts]

And	it	has	nourishing	goodness	and	flavor	to	live	up	to	its
和	它	有	滋养	善良	和	味道	到	居住	向上	到	它是

[ə'træktɪv] [ə'pɪərəns] .

attractive	appearance	.
吸引人的	外貌	.

它不仅外形美观，而且营养丰富，味道鲜美。

¼ [siː] . ['bʌtə(r)]

¼	C	.	butter
¼	C	.	黄油

¼ 杯黄油

¼ [siː] . [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]

¼	C	.	all	-	purpose	flour
¼	C	. 全部		-	目的	面粉

¼ 杯通用面粉

½ [tiː es piː] .

½	tsp	.
½	茶匙	.

½ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

¼ [tiː es piː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

['pepə(r)]

pepper
胡椒

胡椒

[ˌtuː'tuː][siː] . [mɪlk]

2	C	.	milk
2	C	.	牛奶

杯牛奶

[eit][hɑːd] - [kʊkt] [egz]

8	hard	-	cooked	eggs
8	难的	-	煮熟	鸡蛋

8个煮熟的鸡蛋

[fɔːr]['slaɪsɪz] [bred] , ['təʊstɪd] [ænd; ənd] ['bʌtəd]

4	slices	bread	,	toasted	and	buttered
4	切片	面包	,	烤过的	和	涂黄油的

4片面包，烤过并涂上黄油

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspən] [melt] ['bʌtə(r)] .

In	medium	saucepan	melt	butter	.
在	中等的	平底锅	熔化	黄油	.

在中号平底锅中融化黄油。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

德州鸡蛋烹饪的经典变化(Classic Variations in Cooking with Texas Eggs)

[stɜː(r)][ɪn]['flaʊə(r)] , [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .

Stir	**in**	**flour**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
搅拌	在	面粉	,	盐	和	胡椒	.

加入面粉、盐和胡椒粉拌匀。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , ['əʊvə(r)]['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)][ɪz] [smuːð] [ænd; ənd]

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**over**	**medium**	**-**	**high**	**heat**	**until**	**mixture**	**is**	**smooth**	**and**
厨师	,	搅拌	不断地	,	超过	中等的	-	高的	热	直到	混合物	是	光滑的	和

['bʌbli] .

bubbly	**.**
起泡酒	.

用中高火不断搅拌烹煮，直至混合物变得顺滑并冒泡。

[stɜː(r)][ɪn][mɪlk] .

Stir	**in**	**milk**	**.**
搅拌	在	牛奶	.

加入牛奶搅拌。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)][bɔɪlz][ænd; ənd] ['θikən] .

Cook	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**mixture**	**boils**	**and**	**thickens**	**.**
厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	沸腾	和	增厚	.

不断搅拌烹煮，直至混合物沸腾变稠。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

['seprət] [jəʊk] [ænd; ənd] ['waɪts] .

Separate	**yolks**	**and**	**whites**	**.**
分离	蛋黄	和	白人	.

将蛋黄和蛋白分开。

[tʃɒp] ['waɪts] [ænd; ənd][stɜː(r)]['ɪntuː] [waɪt] [sɔːs] .

Chop	**whites**	**and**	**stir**	**into**	**white**	**sauce**	**.**
劈	白人	和	搅拌	进入	白色的	酱	.

将蛋白切碎，拌入白酱中。

[hiːt] [tuː; tə] ['sɜːvɪŋ] ['temprətʃə(r)] .

Heat	**to**	**serving**	**temperature**	**.**
热	到	服务	温度	.

加热至适宜食用温度。

[pres] [jəʊk] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] .

Press	**yolks**	**through**	**a**	**sieve**	**.**
按	蛋黄	通过	一个	筛	.

将蛋黄过筛。

[ə'reɪndʒ] [təʊst]['slaɪsɪz][ɒn]['plætə(r)] .

Arrange	**toast**	**slices**	**on**	**platter**	**.**
安排	吐司	切片	在	拼盘	.

将吐司片摆放在盘子上。

[spuːn] ¾ [kʌp] [sɔːs] ['əʊvə(r)] [iːtʃ] [slaɪs] [təʊst] .
Spoon ¾ cup sauce over each slice toast .
勺子 ¾ 杯子 酱 超过 每个 片 吐司 .

在每片吐司上淋上 ¾ 杯酱汁。

['sprɪŋk(ə)l] [iːtʃ] [wɪð] ¼ [kʌp] [sɪvd] [jəʊk] .
Sprinkle each with ¼ cup sieved yolks .
撒 每个 和 ¼ 杯子 过筛 蛋黄 .

在每个盘子上撒上 ¼ 杯过筛蛋黄液。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] . -
Serve immediately . 22
服务 立即地 . -

立即食用。22

[fraɪd] [eg] ['sænwɪtʃ]
FRIED EGG SANDWICH
油煎 蛋 三明治

煎蛋三明治

[wʌn] ['sɜːvɪŋ]
1 serving
1 服务

1人份

[hɑːd] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː][ɪz][tuː; tə] [bɪ'liːv] , [ðeə(r)][wɒz; wəz][ə; eɪ][taɪm] [wen] [ðə; ði] ['sænwɪtʃ] [dɪd][nɒt]
Hard as it is to believe , there was a time when the sandwich did not
难的 作为 它 是 到 相信 , 那里 曾是 一个 时间 什么时候 这 三明治 做过 不是
[ɪg'zɪst] .
exist .
存在 .

虽然难以置信，但曾经有一段时间，三明治并不存在。

[ˌaɪ 'tiː] [ɪ'vɒlvd] [wʌn] [deɪ] [wen] [ðə; ði]['pəʊkə(r)] - ['pleɪɪŋ] [ɜːl] [ɒv; əv] ['sænwɪtʃ] [hæd; həd][hɪz; ɪz]
It evolved one day when the poker - playing Earl of Sandwich had his
它 进化 一 天 什么时候 这 扑克 - 玩耍 伯爵 的 三明治 有 他的
['væleɪ; 'vælɪt] [brɪŋ] [hɪz; ɪz] [miːt] [bɪ'twiːn] [bred] ,
valet bring his meat between bread ,
代客泊车 带来 他的 肉 之间 面包 ,

它起源于有一天，当时喜欢玩扑克的桑威奇伯爵让他的贴身男仆把肉夹在面包中间端过来。

['rɑːðə(r)][ðæn; ðən] [breɪk] [ə; eɪ] ['wɪnɪŋ] [striːk] [tuː; tə][stɒp][fɔː(r); fə(r)] [lʌntʃ] .
rather than break a winning streak to stop for lunch .
相当 比 休息 一个 获胜 条纹 到 停止 为了 午餐 .

与其中断连胜纪录去吃午饭。

[laɪk] [ɪts][kri'eɪtə(r)] , [ðɪs] [fraɪd] [eg] ['sænwɪtʃ] [ɪz][ə; eɪ]['wɪnə(r)] [tuː] .
Like its creator , this Fried Egg Sandwich is a winner too .
喜欢 它是 创作者 , 这 油煎 蛋 三明治 是 一个 优胜者 也 .

就像它的创造者一样，这款煎蛋三明治也堪称完美。

[wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː][tiː] . ['bʌtə(r)]
1 to 2 T . butter
1 到 2 T . 黄油

1至2汤匙黄油

[ˌtuː'tuː] [egz]
2 eggs
2 鸡蛋

2个鸡蛋

[sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)] , [tu:; tə] [teɪst]

Salt	and	pepper	,	to	taste
盐	和	胡椒	,	到	品尝

盐和胡椒粉，适量

[ˌtu:'tu:]['slaɪsɪz] [raɪ] , [həʊl] [wi:t] [ɔ:(r)] [waɪt] [bred] , ['təʊstɪd] [ænd; ənd] ['bʌtəd]

2	slices	rye	,	whole	wheat	or	white	bread	,	toasted	and	buttered
2	切片	黑麦	,	所有的	小麦	或者	白色的	面包	,	烤过的	和	涂黄油的

两片烤过的黑麦面包、全麦面包或白面包，涂上黄油

[sɪ'lektɪd] ['fɪlɪŋ]

Selected	filling
已选	填充

选定的填充物

[hi:t] ['bʌtə(r)][ɪn] [smɔ:l] [fraɪ][pæn]['əʊvə(r)] ['mi:diəm] [hi:t] [ʌn'tɪl] [dʒʌst] [hɒt] [ɪ'nʌf] [tu:; tə] ['sɪzl] [ə; eɪ]

Heat	butter	in	small	fry	pan	over	medium	heat	until	just	hot	enough	to	sizzle	a
热	黄油	在	小的	炒	平底锅	超过	中等的	热	直到	只是	热的	足够的	到	嘶嘶声	一个

[drɒp][ɒv; əv]['wɔ:tə(r)] .

drop	of	water	.
降低	的	水	.

用中火在小煎锅中加热黄油，直到黄油足够热，滴入一滴水会发出滋滋声。

[breɪk] [ænd; ənd][slɪp] [egz] ['ɪntu:][fraɪ][pæn] .

Break	and	slip	eggs	into	fry	pan	.
休息	和	滑	鸡蛋	进入	炒	平底锅	.

把鸡蛋打入煎锅。

[rɪ'dju:s] [hi:t] [ɪ'mi:diətli] .

Reduce	heat	immediately	.
减少	热	立即地	.

立即降低火力。

[breɪk] [jəʊk] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Break	yolks	,	if	desired	.
休息	蛋黄	,	如果	想要的	.

如果需要，可以弄破蛋黄。

[kʊk] ['sləʊli] [tu:; tə] [dɪ'zaɪəd] ['dʌnnəs] , [faɪv][tu:; tə]['sɛvən] ['mɪnɪts] ,

Cook	slowly	to	desired	doneness	,	5	to	7	minutes	,
厨师	缓慢地	到	想要的	完成	,	5	到	7	分钟	,

慢火煮至所需熟度，约5至7分钟。

['spu:nɪŋ] ['bʌtə(r)]['əʊvə(r)] [egz] [tu:; tə] [beɪst] [ɔ:(r)] ['tɜ:nɪŋ] [egz] [tu:; tə] [kʊk] [bəuθ][saɪdz] .

spooning	butter	over	eggs	to	baste	or	turning	eggs	to	cook	both	sides	.
勺子式	黄油	超过	鸡蛋	到	绷	或者	转弯	鸡蛋	到	厨师	两个都	侧面	.

用勺子将黄油浇在鸡蛋上进行涂抹，或者将鸡蛋翻面煎熟两面。

['si:z(ə)n] [wɪð] [sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)] .

Season	with	salt	and	pepper	.
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[pleɪs] [wʌn] [eg] [ɒn] [bred] [slaɪs][ænd; ənd][tɒp] [wɪð] [dɪ'zaɪəd] ['fɪlɪŋ] .

Place	1	egg	on	bread	slice	and	top	with	desired	filling	.
地方	1	蛋	在	面包	片	和	顶部	和	想要的	填充	.

取1个鸡蛋放在面包片上，再放上你喜欢的馅料。

[pleɪs] [rɪ'meɪnɪŋ] [eg] ['əʊvə(r)] ['fɪlɪŋ] .

Place	remaining	egg	over	filling	.
地方	其余的	蛋	超过	填充	.

将剩余的蛋液盖在馅料上。

[kləʊz] ['sænwɪtʃ] [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] [bred] , ['bʌtəd] [saɪd] [daʊn] .

Close	**sandwich**	**with**	**remaining**	**bread**	**,**	**buttered**	**side**	**down**	**.**
关闭	三明治	和	其余的	面包	,	涂黄油的	边	向下	.

用剩下的面包盖上三明治，涂黄油的一面朝下。

['fɪlɪŋ] [ˌverɪ'eʃən] :

Filling	**Variations**	**:**
填充	变体	:

馅料变化：

[θɪn] ['ʌnjən] , [tə'mɑːtəʊ][ɔː(r)][ˌævə'kɑːdəʊ]['slaɪsɪz]

Thin	**onion**	**,**	**tomato**	**or**	**avocado**	**slices**
薄的	洋葱	,	番茄	或者	牛油果	切片

洋葱、番茄或牛油果薄片

[tʃiːz] [slaɪs]

Cheese	**slice**
奶酪	片

芝士片

[səʊ'teɪd] ['mʌʃrʊmz]

Sauteed	**mushrooms**
炒	蘑菇

炒蘑菇

['pɪklz] [ɔː(r)] ['pɪkl] ['relɪʃ]

Pickles	**or**	**pickle**	**relish**
泡菜	或者	泡菜	尽情享用

腌黄瓜或腌黄瓜酱

['bɑːbɪkjuː] [ɔː(r)] ['tʃɪli] [sɔːs]

Barbecue	**or**	**chili**	**sauce**
烧烤	或者	辣椒	酱

烧烤酱或辣椒酱

['kætsəp; 'kætsʌp]

Catsup
番茄酱

番茄酱

['mʌstəd]

Mustard
芥末

芥末

[ˌmeɪə'neɪz]

Mayonnaise
蛋黄酱

蛋黄酱

['mɒnti; 'mɒnteɪ] ['krɪstoʊ]

MONTE	**CRISTO**
蒙特	基督

基督山伯爵

[ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] [s'ɜːvɪŋz]

2	**to**	**3**	**servings**
2	到	3	份量

2至3人份

[ˌælɪg'zɑːndə(r); ˌælɪg'zændə(r)] [dju'maː] [ɪ'mɔːrtəlaɪzd] [ðə; ði] [kaʊnt] [ɒv; əv]['mɒnti; 'mɒnteɪ]['krɪstoʊ] .

Alexander	**Dumas**	**immortalized**	**the**	**Count**	**of**	**Monte**	**Cristo**	**.**
亚历山大	大仲马	永垂不朽	这	数数	的	蒙特	基督	.

亚历山大·仲马使基督山伯爵永垂不朽。

[bʌt; bət][ðə; ði] [neɪm] [tʊk] [ɒn] [njuː] [ˌpɜːsəˈnæləti] [wen] [ðɪs] [ˌkɒmbɪˈneɪʃ(ə)n] [faʊnd] [ɪts] [weɪ] [ˈɒntə]

But	**the**	**name**	**took**	**on**	**new**	**personality**	**when**	**this**	**combination**	**found**	**its**	**way**	**onto**
但	这	姓名	采取	在	新的	性格	什么时候	这	组合	成立	它是	方式	到

['mɒd(ə)n] ['restrɒnt] [mˈɛnjuːz] .

modern	**restaurant**	**menus**	**.**
现代的	餐厅	菜单	.

但当这种组合出现在现代餐厅菜单上时，这个名字就有了新的内涵。

[sɪks]['slaɪsɪz] [bred]

6	**slices**	**bread**
6	切片	面包

6片面包

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz] ([wʌn][ˌəʊ 'zed] .

2	**slices**	**(**	**1**	**oz**	**.**
2	切片	(	1	盎司	.

片（1 盎司）

[iːtʃ]) [kʊkt] [hæm]

each	**)**	**cooked**	**ham**
每个	)	煮熟	火腿

每份）熟火腿

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz] ([wʌn][ˌəʊ 'zed] .

2	**slices**	**(**	**1**	**oz**	**.**
2	切片	(	1	盎司	.

片（1 盎司）

[iːtʃ]) [kʊkt] ['tʃɪkɪn] [ɔː(r)] ['tɜːki]

each	**)**	**cooked**	**chicken**	**or**	**turkey**
每个	)	煮熟	鸡	或者	火鸡

每份）熟鸡肉或火鸡肉

[ˌtuːˈtuː]['slaɪsɪz] ([wʌn][ˌəʊ 'zed] .

2	**slices**	**(**	**1**	**oz**	**.**
2	切片	(	1	盎司	.

片（1 盎司）

[iːtʃ]) [swɪs] [ɔː(r)] [brɪk] [tʃiːz]

each	**)**	**Swiss**	**or**	**brick**	**cheese**
每个	)	瑞士	或者	砖	奶酪

每个）瑞士奶酪或砖形奶酪

[ˌtuːˈtuː] [egz]

2	**eggs**
2	鸡蛋

2个鸡蛋

⅓ [siː] . [mɪlk]

⅓	**C**	**.**	**milk**
⅓	C	.	牛奶

三分之一杯牛奶

⅛ [tiː es piː] .

⅛	**tsp**	**.**
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[ɔɪl] [fɔː(r); fə(r)] [diːp] ['fraɪɪŋ] [[fɔːr]]
Oil **for** **deep** **frying** **[** **4** **]**
油 为了 深的 煎炸 [4]

用于油炸的油[4]

[kən'fekʃənəz] - ['ʃʊgə(r)] , ['ɒpʃən(ə)l]
Confectioners **'** **sugar** **,** **optional**
糖果商 - 糖 , 选修的

糖粉（可选）

['strɔːbəri] [dʒæm] , ['kʌrənt] ['dʒeli][ɔː(r)]['saʊə(r)] [kriːm] , ['ɒpʃən(ə)l]
Strawberry **jam** **,** **currant** **jelly** **or** **sour** **cream** **,** **optional**
草莓 果酱 , 黑醋栗 果冻 或者 酸的 奶油 , 选修的

草莓酱、红醋栗果冻或酸奶油（可选）

[ɒn] [iːtʃ] [ɒv; əv] [tuː] ['slaɪsɪz] [bred] , [pleɪs] [wʌn][slaɪs] [iːtʃ] [hæm][ænd; ənd] ['tʃɪkɪn] .
On **each** **of** **two** **slices** **bread** **,** **place** **1** **slice** **each** **ham** **and** **chicken** **.**
在 每个 的 二 切片 面包 , 地方 1 片 每个 火腿 和 鸡 .

在两片面包上，分别放上一片火腿和一片鸡肉。

[tɒp] [iːtʃ] [wɪð] ['sekənd] [slaɪs] [bred] , [wʌn][slaɪs] [tʃiːz] [ænd; ənd] [rɪ'meɪnɪŋ] [bred] .
Top **each** **with** **second** **slice** **bread** **,** **1** **slice** **cheese** **and** **remaining** **bread** **.**
顶部 每个 和 第二 片 面包 , 1 片 奶酪 和 其余的 面包 .

在每片面包上放上第二片面包、一片奶酪和剩下的面包。

[sɪ'kjʊə(r)] [iːtʃ] ['sænwɪtʃ] [wɪð] [fɔːr] ['wʊdn] [pɪks] , [trɪm] [krʌsts] [ænd; ənd] [kʌt] ['ɪntuː] [hɑːvz] [ɔː(r)]
Secure **each** **sandwich** **with** **4** **wooden** **picks** **,** **trim** **crusts** **and** **cut** **into** **halves** **or**
安全的 每个 三明治 和 4 木制的 精选 , 修剪 外壳 和 切 进入 一半 或者
['kwɔːtəz] .
quarters **.**
四分之一 .

用 4 根木签固定每个三明治，修剪面包皮，然后切成两半或四分之一。

[biːt] [egz] , [mɪlk] [ænd; ənd] [sɔːlt] [wɪð] [fɔːk] [ʌn'tɪl] ['blendɪd] .
Beat **eggs** **,** **milk** **and** **salt** **with** **fork** **until** **blended** **.**
打 鸡蛋 , 牛奶 和 盐 和 叉 直到 混合 .

用叉子将鸡蛋、牛奶和盐搅拌均匀。

[dɪp] ['sænwɪtʃz] [ɪn] [eg] - [mɪlk] ['mɪkstʃə(r)] , ['tɜːnɪŋ] [tuː; tə] [kəʊt] ['iːvnli] .
Dip **sandwiches** **in** **egg** **-** **milk** **mixture** **,** **turning** **to** **coat** **evenly** **.**
蘸 三明治 在 蛋 - 牛奶 混合物 , 转弯 到 外套 均匀地 .

将三明治浸入蛋奶液中，翻转使其均匀裹上蛋奶液。

[fraɪ][ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 375° [ef] . [diːp] [fæt] , ['tɜːnɪŋ] [æz; əz] ['nesəsəri] , [ʌn'tɪl] ['gəʊldən] [braʊn] [ɒn] [ɔːl]
Fry **in** **preheated** **375°** **F** **.** **deep** **fat** **,** **turning** **as** **necessary** **,** **until** **golden** **brown** **on** **all**
炒 在 预热 375° F . 深的 胖的 , 转弯 作为 必要的 , 直到 金的 棕色的 在 全部
[saɪdz] ,
sides **,**
侧面 ,

在预热至 375°F 的深油中炸制，根据需要翻面，直至四面呈金黄色。

[wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .
1 **to** **2** **minutes** **.**
1 到 2 分钟 .

1到2分钟。

[rɪ'muːv] [wɪð] ['slɒtɪd] [spuːn] [ɔː(r)] [tɒŋz] .
Remove **with** **slotted** **spoon** **or** **tongs** **.**
消除 和 开槽 勺子 或者 钳 .

用漏勺或夹子取出。

[dreɪn] [ɒn] [əb'zɔ:bənt; əb'sɔ:bənt] ['peɪpə(r)] .

Drain	on	absorbent	paper	.
流走	在	吸收剂	纸	.

沥干水分，放在吸水纸上。

[rɪ'mu:v] [pɪks] .

Remove	picks	.
消除	精选	.

移除拨片。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [kən'fekʃənəz] - ['ʃʊgə(r)] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Sprinkle	with	confectioners	'	sugar	,	if	desired	.
撒	和	糖果商	-	糖	, 如果		想要的	.

根据个人喜好，可以撒上糖粉。

[sɜ:v] [wɪð] ['strɔ:bəri] [dʒæm] , ['kʌrənt] ['dʒeli] [ɔ:(r)] ['saʊə(r)] [kri:m] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] . -

Serve	with	strawberry	jam	,	currant	jelly	or	sour	cream	,	if	desired	.	23
服务	和	草莓	果酱	,	黑醋栗	果冻	或者	酸的	奶油	, 如果		想要的	.	-

可根据个人喜好搭配草莓酱、红醋栗果冻或酸奶油食用。23

['stɔ:rɪŋ] ['teksəs] [egz]

STORING	TEXAS	EGGS
存储	德克萨斯州	鸡蛋

储存德州鸡蛋

[ðə; ði] ['kwɒlətɪ] [ɒv; əv] ['teksəs] [egz] [wɪl] [rɪ'meɪn] [haɪ] [fɔ:(r); fə(r)] ['sevrəl] [wi:ks] [ɪf] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)]

The	quality	of	Texas	eggs	will	remain	high	for	several	weeks	if	they	are
这	质量	的	德克萨斯州	鸡蛋	将要	保持	高的	为了	一些	周	如果	他们	是

[kept] [ɪn] [ə; eɪ] - [tu:; tə] - [dɪ'gri:z] [ef] . [ɪn'vaɪrənmənt] .

kept	in	a	45	to	55	degrees	F	.	environment	.
保留	在	一个	-	到	-	学位	F	.	环境	.

如果将德州鸡蛋保存在华氏45度到55度的环境中，其品质可以保持数周之久。

['i:v(ə)n] ['ʌndə(r)] [rɪˌfrɪdʒə'reɪʃn] , [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)] ['sləʊli] ['lu:zɪŋ] ['kɑ:bən] [daɪ'ɒksaɪd] [ænd; ənd] ['wɔ:tə(r)] ,

Even	under	refrigeration	,	they	are	slowly	losing	carbon	dioxide	and	water	,
甚至	在下面	冷藏	,	他们	是	缓慢地	输	碳	二氧化硫	和	水	,

即使在冷藏条件下，它们也会缓慢地失去二氧化碳和水分。

['kɔ:zɪŋ] [ðə; ði] [jəʊk] [tu:; tə] ['flæt(ə)n] [ænd; ənd] [ðə; ði] ['waɪts] [tu:; tə] [spred] .

causing	the	yolks	to	flatten	and	the	whites	to	spread	.
导致	这	蛋黄	到	压平	和	这	白人	到	传播	.

导致蛋黄扁平，蛋白扩散。

[egz] [kept] [ˌaʊt'saɪd] [ðə; ði] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] [æt; ət] - - - [dɪ'gri:z] [ef] . [wɪl] [lu:z] [mɔ:(r)] ['kwɒlətɪ] [ɪn] [wʌn]

Eggs	kept	outside	the	refrigerator	at	72	-	80	degrees	F	.	will	lose	more	quality	in	one
鸡蛋	保留	外部	这	冰箱	在	-	-	-	学位	F	.	将要	失去	更多的	质量	在	一

[deɪ] [ðæn; ðən] [ðeɪ] [wɪl] [lu:z] [ɪn] [wʌn] [wi:k] ['ʌndə(r)] [rɪˌfrɪdʒə'reɪʃn] .

day	than	they	will	lose	in	one	week	under	refrigeration	.
天	比	他们	将要	失去	在	一	星期	在下面	冷藏	.

鸡蛋在 72-80 华氏度（约 22-27 摄氏度）的冰箱外保存一天，其品质下降的幅度就比在冰箱冷藏一周的幅度要大。

[beɪkt] [tʃi:z] [ænd; ənd] [egz]

BAKED	CHEESE	AND	EGGS
烘焙	奶酪	和	鸡蛋

烤奶酪和鸡蛋

[sɪks] [s'ɜ:vɪŋz]

6	servings
6	份量

6人份

[fɔːr] [egz] ，['sepəreɪtɪd]
4 **eggs** **，** **separated**
4 鸡蛋 ， 分开

4个鸡蛋，分开

¾ [siː] . [mɪlk]
¾ **C** **.** **milk**
¾ C . 牛奶

¾ 杯牛奶

[ˌtuːˈtuː][siː] . ([eit][ˌəʊ ˈzed] .)
2 **C** **.** **(** **8** **oz** **.** **)**
2 C . (8 盎司 .)

杯（8 盎司）

['ʃredɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz]
shredded **Cheddar** **cheese**
碎 切达干酪 奶酪

切达干酪丝

[θriː][siː] . [waɪt] [bred] [kjuːbz] ([θriː]['slaɪsɪz])
3 **C** **.** **white** **bread** **cubes** **(** **3** **slices** **)**
3 C . 白色的 面包 立方体 (3 切片)

杯白面包丁（3 片）

½ [tiː es piː] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

½ [tiː es piː] .
½ **tsp** **.**
½ 茶匙 .

½ 茶匙

[draɪ] ['mʌstəd]
dry **mustard**
干燥 芥末

干芥末

⅛ [tiː es piː] .
⅛ **tsp** **.**
⅛ 茶匙 .

⅛茶匙

['pepə(r)]
pepper
胡椒

胡椒

¼ [tiː es piː] .
¼ **tsp** **.**
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

[kriːm] [ɒv; əv]['tɑːtə(r)]
cream **of** **tartar**
奶油 的 鞑靼

塔塔粉

[ɪn] [smɔːl] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [biːt] [eg] [jəʊk] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] ['lemən] - ['kʌləd] ,

In	small	mixing	bowl	beat	egg	yolks	at	high	speed	until	thick	and	lemon	-	colored	,
在	小的	混合	碗	打	蛋	蛋黄	在	高的	速度	直到	厚的	和	柠檬	-	有色	,

[ə'baʊt] [faɪv] ['mɪnɪts] .

about	5	minutes	.
关于	5	分钟	.

在一个小搅拌碗中，高速搅打蛋黄，直至浓稠且呈柠檬色，大约 5 分钟。

[set] [ə'saɪd] .

Set	aside	.
放	旁边	.

放在一边。

[ɪn] [lɑːdʒ] ['sɔːspən] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , [hiːt] [mɪlk] [ænd; ənd] [tʃiːz] [dʒʌst] [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [melts] .

In	large	saucepan	over	low	heat	,	heat	milk	and	cheese	just	until	cheese	melts	.
在	大的	平底锅	超过	低的	热	,	热	牛奶	和	奶酪	只是	直到	奶酪	融化	.

在大平底锅中用小火加热牛奶和奶酪，直到奶酪融化即可。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ɪn] [bred] [kjuːbz] , [sɔːlt] , ['mʌstəd] [ænd; ənd] ['pepə(r)] .

Remove	from	heat	and	stir	in	bread	cubes	,	salt	,	mustard	and	pepper	.
消除	从	热	和	搅拌	在	面包	立方体	,	盐	,	芥末	和	胡椒	.

从火上移开，拌入面包丁、盐、芥末和胡椒粉。

[blend] [ɪn] [eg] [jəʊk] .

Blend	in	egg	yolks	.
混合	在	蛋	蛋黄	.

拌入蛋黄。

[ɪn] [lɑːdʒ] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [biːt] [eg] ['waɪts] [ænd; ənd] [kriːm] [ɒv; əv] ['tɑːtə(r)] [æt; ət] [haɪ] [spiːd] [ʌn'tɪl]

In	large	mixing	bowl	beat	egg	whites	and	cream	of	tartar	at	high	speed	until
在	大的	混合	碗	打	蛋	白人	和	奶油	的	鞑靼	在	高的	速度	直到

[stɪf] [bʌt; bət] [nɒt] [draɪ] ,

stiff	but	not	dry	,
僵硬的	但	不是	干燥	,

在一个大搅拌碗中，高速搅打蛋白和塔塔粉，直至蛋白变硬但不要打干。

[dʒʌst] [ʌn'tɪl] ['waɪts] [nəʊ] [lɒŋgə(r)] [slɪp] [wen] [bəʊl] [ɪz] ['tɪltɪd] .

just	until	whites	no	longer	slip	when	bowl	is	tilted	.
只是	直到	白人	不	更长	滑	什么时候	碗	是	斜	.

直到倾斜碗时蛋白不再滑落为止。

[fəʊld] [bred] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] ['waɪts] .

Fold	bread	mixture	into	whites	.
折叠	面包	混合物	进入	白人	.

将面包糊拌入蛋白中。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [griːzd] 1½ - [kwɔːt] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .

Pour	into	greased	1½	-	quart	baking	dish	.
倒	进入	涂油	1½	-	夸脱	烘烤	盘子	.

倒入抹了油的1.5夸脱烤盘中。

[set] [dɪʃ] [ɪn] 13x9x2 - [ɪntʃ] ['beɪkɪŋ] [pæn] [ɒn] ['ʌv(ə)n] [ræk] .

Set	dish	in	13x9x2	-	inch	baking	pan	on	oven	rack	.
放	盘子	在	13x9x2	-	英寸	烘烤	平底锅	在	烤箱	架子	.

将菜肴放入 13x9x2 英寸的烤盘中，放在烤箱架上。

[fɪl] [pæn] [wɪð] [hɒt] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] [depθ] [ɒv; əv] [wʌn] [ɪntʃ] .

Fill	pan	with	hot	water	to	depth	of	1	inch	.
充满	平底锅	和	热的	水	到	深度	的	1	英寸	.

在锅中倒入热水，水深1英寸。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtɪd] 325° [ef] . [ˈʌv(ə)n] [ʌnˈtɪl] [naɪf] [ɪnˈsɜːtɪd] [nɪə(r)][ˈsentə(r)] [ˈkɒmz] [aʊt] [kliːn] ,

Bake	**in**	**preheated**	**325°**	**F**	**.**	**oven**	**until**	**knife**	**inserted**	**near**	**center**	**comes**	**out**	**clean**	**,**
烤	在	预热	325°	F	.	烤箱	直到	刀	插入	靠近	中心	来	出去	干净的	,

在预热至325°F的烤箱中烘烤，直到插入蛋糕中心附近的刀子取出时干净为止。

\- [tuː; tə] - [ˈmɪnɪts] .

55	**to**	**60**	**minutes**	**.**
-	到	-	分钟	.

55至60分钟。

[sɜːv] [ɪˈmiːdiətli] . -

Serve	**immediately**	**.**	**24**
服务	立即地	.	-

立即食用。24

[timˈbaːliz]

TIMBALES

定音鼓

定音鼓

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz]

4	**servings**
4	份量

4人份

[wʌn][siː] . [tʃɒpt] [kʊkt] [ˈvedʒtəb(ə)lz] , [miːt] [ɔː(r)] [fɪʃ] [[faɪv]]

1	**C**	**.**	**chopped**	**cooked**	**vegetables**	**,**	**meat**	**or**	**fish**	**[**	**5**	**]**
1	C	.	切碎	煮熟	蔬菜	,	肉	或者	鱼	[	5	]

杯切碎的熟蔬菜、肉类或鱼类[5]

½ [siː] . [ˈʃredɪd] [ˈtʃedə(r)] [ɔː(r)] [swɪs] [tʃiːz]

½	**C**	**.**	**shredded**	**Cheddar**	**or**	**Swiss**	**cheese**
½	C	.	碎	切达干酪	或者	瑞士	奶酪

½ 杯切碎的切达干酪或瑞士干酪

[fɔːr] [egz]

4	**eggs**
4	鸡蛋

4个鸡蛋

[wʌn][tiː] . [ˈɪnstənt] [mɪnst] [ˈʌnjən]

1	**T**	**.**	**instant**	**minced**	**onion**
1	T	.	立即的	剁碎	洋葱

1汤匙速溶洋葱碎

[wʌn][tiː es piː] .

1	**tsp**	**.**
1	茶匙	.

茶匙

[sɔːlt]

salt

盐

盐

½ [tiː es piː] .

½	**tsp**	**.**
½	茶匙	.

½ 茶匙

[pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə]

paprika

辣椒

辣椒

[wʌn][siː] . [mɪlk] , [hɒt]

1	C	.	milk	,	hot
1	C	.	牛奶	,	热的

杯热牛奶

[wʌn][tiː] . ['greɪtɪd]['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] [tʃiːz] , ['ɒpʃən(ə)l]

1	T	.	grated	Parmesan	cheese	,	optional
1	T	.	磨碎的	帕尔马干酪	奶酪	,	选修的

汤匙磨碎的帕玛森奶酪（可选）

[tʃiːz] [sɔːs] , ['ɒpʃən(ə)l]

Cheese	Sauce	,	optional
奶酪	酱	,	选修的

奶酪酱（可选）

['sprɪŋk(ə)l] ¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['vedʒtəb(ə)lz] ,

Sprinkle	¼	cup	chopped	vegetables	,
撒	¼	杯子	切碎	蔬菜	,

撒上¼杯切碎的蔬菜，

[miːt] [ɔː(r)] [fɪʃ] [ænd; ənd][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃiːz] [ɪn] [iːtʃ] [ɒv; əv][fɔː(r)][sɪks][tuː; tə][naɪn] - [aʊns]

meat	or	fish	and	2	tablespoons	cheese	in	each	of	four	6	to	9	-	ounce
肉	或者	鱼	和	2	汤匙	奶酪	在	每个	的	四	6	到	9	-	盎司

['kʌstəd] [kʌps][ɔː(r)][wʌn] 3½ [tuː; tə][fɔːr] - [kʌp] [rɪŋ] [məʊld] .

custard	cups	or	one	3½	to	4	-	cup	ring	mold	.
蛋奶冻	杯子	或者	一	3½	到	4	-	杯子	戒指	模具	.

在四个 6 至 9 盎司的蛋奶冻杯或一个 3½ 至 4 杯的环形模具中，每个杯子放入肉或鱼和 2 汤匙奶酪。

[biːt] [tə'geðə(r)] [egz] , ['ʌnjən] , [sɔːlt][ænd; ənd][pə'priːkə; 'pæprɪkə] .

Beat	together	eggs	,	onion	,	salt	and	paprika	.
打	一起	鸡蛋	,	洋葱	,	盐	和	辣椒	.

将鸡蛋、洋葱、盐和辣椒粉搅拌均匀。

['grædʒuəli] [blend] [ɪn] [mɪlk] .

Gradually	blend	in	milk	.
逐步地	混合	在	牛奶	.

慢慢拌入牛奶。

[pɔː(r)]['ɪntuː] [prɪ'peəd] [kʌps] [ɔː(r)][məʊld] .

Pour	into	prepared	cups	or	mold	.
倒	进入	准备	杯子	或者	模具	.

倒入准备好的杯子或模具中。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] [tʃiːz] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Sprinkle	with	Parmesan	cheese	,	if	desired	.
撒	和	帕尔马干酪	奶酪	,	如果	想要的	.

如果喜欢，可以撒上帕玛森奶酪碎。

[set] [kʌps] [ɔː(r)][məʊld][ɪn] [lɑːdʒ] ['beɪkɪŋ] [pæn][ɒn]['ʌv(ə)n] [ræk] .

Set	cups	or	mold	in	large	baking	pan	on	oven	rack	.
放	杯子	或者	模具	在	大的	烘烤	平底锅	在	烤箱	架子	.

将杯子或模具放入烤箱架上的大烤盘中。

[pɔː(r)][hɒt]['wɔːtə(r)]['ɪntuː][pæn][tuː; tə] [wɪ'ðɪn] ½ [ɪntʃ] [ɒv; əv][tɒp][ɒv; əv] ['kʌstəd] ['mɪkstʃə(r)] .

Pour	hot	water	into	pan	to	within	½	inch	of	top	of	custard	mixture	.
倒	热的	水	进入	平底锅	到	之内	½	英寸	的	顶部	的	蛋奶冻	混合物	.

将热水倒入锅中，水位距离蛋奶糊顶部约 1.25 厘米（½ 英寸）。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 350° [ef] . ['ʌv(ə)n][ʌn'tɪl] [naɪf] [ɪn'sɜːtɪd] [nɪə(r)]['sentə(r)] ['kɒmz] [aʊt] [kliːn] ,

Bake	in	preheated	350°	F	.	oven	until	knife	inserted	near	center	comes	out	clean	,
烤	在	预热	350°	F	.	烤箱	直到	刀	插入	靠近	中心	来	出去	干净的	,

在预热至华氏350度的烤箱中烘烤，直到插入烤箱中心附近的刀子取出时干净为止。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)] ['kʌstəd] [kʌps] [ɔː(r)] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔː(r); fə(r)][məʊld] .

25	to	30	minutes	for	custard	cups	or	30	to	35	minutes	for	mold	.
-	到	-	分钟	为了	蛋奶冻	杯子	或者	-	到	-	分钟	为了	模具	.

蛋奶冻杯需要 25 至 30 分钟，模具需要 30 至 35 分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hɒt] ['wɔːtə(r)] [ɪ'miːdiətli] [ænd; ənd] ['dʒentli] ['luːs(ə)n] ['edʒɪz] [wɪð] ['spætʃələ] .

Remove	from	hot	water	immediately	and	gently	loosen	edges	with	spatula	.
消除	从	热的	水	立即地	和	轻轻地	松开	边缘	和	抹刀	.

立即从热水中取出，用铲子轻轻地将边缘与水分离。

[ɪn'vɜːt] ['ɒntə] ['sɜːvɪŋ] [pleɪts] .

Invert	onto	serving	plates	.
倒置	到	服务	盘子	.

倒扣在餐盘上。

[sɜːv] [wɪð] [tʃiːz] [sɔːs] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Serve	with	Cheese	Sauce	,	if	desired	.
服务	和	奶酪	酱	, 如果		想要的	.

可根据个人喜好搭配奶酪酱食用。

[tʃiːz] [sɔːs] :

Cheese	Sauce	:
奶酪	酱	:

芝士酱:

[ˌtuː'tuː] [tiː] . ['bʌtə(r)]

2	T	.	butter
2	T	.	黄油

2 汤匙黄油

[ˌtuː'tuː] [tiː] . [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]

2	T	.	all	-	purpose	flour
2	T	.	全部	-	目的	面粉

2汤匙通用面粉

¼ [tiː es piː] .

¼	tsp	.
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

[wʌn] [siː] . ['lɪkwɪd] (['vedʒtəb(ə)l] ['lɪkwɪd] [ɔː(r)] [miːt] [brɒθ] [plʌs] [mɪlk])

1	C	.	liquid	(	vegetable	liquid	or	meat	broth	plus	milk	)
1	C	.	液体	(	蔬菜	液体	或者	肉	肉汤	加	牛奶	)

杯液体（蔬菜汁或肉汤加牛奶）

½ [siː] . ['ʃredɪd] ['tʃedə(r)] [ɔː(r)] [swɪs] [tʃiːz]

½	C	.	shredded	Cheddar	or	Swiss	cheese
½	C	.	碎	切达干酪	或者	瑞士	奶酪

½ 杯切碎的切达干酪或瑞士干酪

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspən] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] , [melt] ['bʌtə(r)] .

In	medium	saucepan	over	low	heat	,	melt	butter	.
在	中等的	平底锅	超过	低的	热	,	熔化	黄油	.

在中号平底锅中用小火融化黄油。

[blend] [ɪn] ['flaʊə(r)] [ænd; ənd] [sɔːlt] .

Blend	in	flour	and	salt	.
混合	在	面粉	和	盐	.

加入面粉和盐拌匀。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['bʌbli] .
Cook , stirring constantly , until smooth and bubbly .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 光滑的 和 起泡酒 .

不断搅拌，直至汤汁顺滑并冒泡。

[blend] [ɪn] [mɪlk] .
Blend in milk .
混合 在 牛奶 .

加入牛奶搅拌均匀。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] [bɔɪlz] .
Cook , stirring constantly , until mixture boils .
厨师 , 搅拌 不断地 , 直到 混合物 沸腾 .

不断搅拌，直至混合物沸腾。

[bɔɪl] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [wʌn] ['mɪnɪt] .
Boil , stirring constantly , 1 minute .
熬 , 搅拌 不断地 , 1 分钟 .

不断搅拌，煮沸1分钟。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .
Remove from heat .
消除 从 热 .

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃiːz] , ['stɜːrɪŋ] [ʌn'tɪl] ['meltɪd] .
Add cheese , stirring until melted .
添加 奶酪 , 搅拌 直到 融化 .

加入奶酪，搅拌至融化。

['dʌtʃəs] [pə'teɪtəʊz]
DUCHESS POTATOES
公爵夫人 土豆

公爵夫人土豆

[ə'baʊt] [sɪks] [s'ɜːvɪŋz]
About 6 servings
关于 6 份量

约6人份

3½ [siː] . [mæʃt] [pə'teɪtəʊz] ([ə'baʊt] [sɪks] ['miːdiəm])
3½ C . mashed potatoes (about 6 medium)
3½ C . 捣碎 土豆 (关于 6 中等的)

3.5 杯土豆泥（约 6 个中等大小的土豆）

⅓ [siː] . ['bʌtə(r)] , ['sɔfənd] , [dɪ'vaɪdɪd]
⅓ C . butter , softened , divided
⅓ C . 黄油 , 软化 , 分割

⅓ 杯软化黄油，分次加入

[wʌn] [tiː es piː] .
1 tsp .
1 茶匙 .

茶匙

[sɔːlt]
salt
盐

盐

¼ [tiː es piː] .
¼ tsp .
¼ 茶匙 .

¼ 茶匙

['pepə(r)]
pepper
胡椒

胡椒

[ˌtuːˈtuː] [egz]
2 **eggs**
2 鸡蛋

2个鸡蛋

[ɪn] [lɑːdʒ] ['mɪksɪŋ] [bəʊl] [biːt] [pəˈteɪtəʊz] , ¼ [kʌp] ['bʌtə(r)] , [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)][æt; ət] [ləʊ] [spiːd]
In **large** **mixing** **bowl** **beat** **potatoes** **,** **¼** **cup** **butter** **,** **salt** **and** **pepper** **at** **low** **speed**
在 大的 混合 碗 打 土豆 , ¼ 杯子 黄油 , 盐 和 胡椒 在 低的 速度
[ʌnˈtɪl] ['flʌfi] .
until **fluffy** **.**
直到 蓬松的 .

在一个大搅拌碗中，将土豆、1/4 杯黄油、盐和胡椒粉低速搅拌至蓬松。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [egz] , [wʌn][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] , ['biːtɪŋ] [æt; ət]['miːdiəm] [spiːd] [ʌnˈtɪl] [wel] ['blendɪd] .
Add **eggs** **,** **one** **at** **a** **time** **,** **beating** **at** **medium** **speed** **until** **well** **blended** **.**
添加 鸡蛋 , 一 在 一个 时间 , 殴打 在 中等的 速度 直到 出色地 混合 .

将鸡蛋一个一个地加入，用中速搅拌至充分混合。

[melt] [rɪˈmeɪnɪŋ] ['bʌtə(r)] .
Melt **remaining** **butter** **.**
熔化 其余的 黄油 .

融化剩余的黄油。

[pleɪs] [pəˈteɪtəʊ]['mɪkstʃə(r)][ɪn] [lɑːdʒ] ['peɪstri][bæg] [wɪð] ½ - [ɪntʃ] [stɑː(r)] ['nɒzl] .
Place **potato** **mixture** **in** **large** **pastry** **bag** **with** **½** **-** **inch** **star** **nozzle** **.**
地方 土豆 混合物 在 大的 糕点 包 和 ½ - 英寸 星星 喷嘴 .

将土豆混合物装入带有½英寸星形裱花嘴的大号裱花袋中。

[paɪp] [əˈbaʊt] ¼ [kʌp] [pəˈteɪtəʊz] ['ɒntə][ðə; ði] ['edʒɪz] [ɒv; əv] ['kæsərəʊl] [ɔː(r)] [meɪn] [dɪʃ] ,
Pipe **about** **¼** **cup** **potatoes** **onto** **the** **edges** **of** **casserole** **or** **main** **dish** **,**
管道 关于 ¼ 杯子 土豆 到 这 边缘 的 沙锅 或者 主要的 盘子 ,

将约 1/4 杯土豆泥挤到砂锅或主菜的边缘，

[ɔː(r)] [spuːn] [pəˈteɪtəʊz]['ɒntə] [griːzd] ['kʊki] [ʃiːt] [ɪn] [niːt] ['pɪrəmɪd] [ʃeɪps] .
or **spoon** **potatoes** **onto** **greased** **cookie** **sheet** **in** **neat** **pyramid** **shapes** **.**
或者 勺子 土豆 到 涂油 曲奇饼 床单 在 整洁的 金字塔 形状 .

或者用勺子将土豆舀到抹了油的烤盘上，摆成整齐的金字塔形状。

[brʌʃ] [wɪð] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] .
Brush **with** **melted** **butter** **.**
刷子 和 融化 黄油 .

刷上融化的黄油。

[beɪk] [ɪn] [ˌpriːˈhiːtɪd] 450° [ef] . ['ʌv(ə)n][ʌnˈtɪl]['gəʊldən] [braʊn] ,
Bake **in** **preheated** **450°** **F** **.** **oven** **until** **golden** **brown** **,**
烤 在 预热 450° F . 烤箱 直到 金的 棕色的 ,

在预热至华氏450度的烤箱中烘烤至金黄色。

- [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [brɔɪl] [sɪks] ['ɪntʃɪz] [frɒm; frəm] [hiːt] [faɪv][tuː; tə]['sɛvən] ['mɪnɪts] .
12 **to** **15** **minutes** **or** **broil** **6** **inches** **from** **heat** **5** **to** **7** **minutes** **.**
- 到 - 分钟 或者 烤 6 英寸 从 热 5 到 7 分钟 .

烤 12 至 15 分钟，或在距离热源 6 英寸处烤 5 至 7 分钟。

['keəfəli] [rɪˈmuːv] [pəˈteɪtəʊ] [maʊndz] [frɒm; frəm] ['kʊki] [ʃiːt] .
Carefully **remove** **potato** **mounds** **from** **cookie** **sheet** **.**
小心 消除 土豆 土堆 从 曲奇饼 床单 .

小心地将土豆饼从烤盘上取下。

[ˌverɪ'eʃən] : [tuː; tə] [meɪk] ['pætiz] ,
Variations : To make patties ,
变体 : 到 制作 肉饼 ,

变化：制作肉饼，

[juːz] [ə'baʊt] ¼ [kʌp] [pə'teɪtəʊ] ['mɪkstʃə(r)] [fɔː(r); fə(r)] [iːtʃ] [ænd; ənd] [fraɪ] [ɪn] ['laɪtli] [griːzd] [lɑːdʒ] [fraɪ]
use about ¼ cup potato mixture for each and fry in lightly greased large fry
使用 关于 ¼ 杯子 土豆 混合物 为了 每个 和 炒 在 轻轻 涂油 大的 炒
[pæn] ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] - [haɪ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [braʊn] [ɒn] [bəuθ] [saɪdz] ,
pan over medium - high heat until browned on both sides ,
平底锅 超过 中等的 - 高的 热 直到 棕色 在 两个都 侧面 ,

每份使用约 1/4 杯土豆混合物，在涂抹了少量油脂的大煎锅中用中高火煎至两面金黄。

[ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] [tuː; tə] [θriː] ['mɪnɪts] .
about 2 to 3 minutes .
关于 2 到 3 分钟 .

大约2到3分钟。

[tuː; tə] [meɪk] [wʌn] [lɑːdʒ] [rɪŋ] , [ʃeɪp] [pə'teɪtəʊ] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] [rɪŋ] [ɒn] ['ʌvnpruːf] ['plætə(r)] .
To make one large ring , shape potato mixture into ring on ovenproof platter .
到 制作 一 大的 戒指 , 形状 土豆 混合物 进入 戒指 在 耐高温烤箱 拼盘 .

要制作一个大的圈，将土豆混合物在耐热盘子上塑成环状。

[beɪk] [æz; əz] [daɪ'rɛktɪd] [fɔː(r); fə(r)] [pə'teɪtəʊ] [maʊndz] .
Bake as directed for potato mounds .
烤 作为 指导 为了 土豆 土堆 .

按照制作土豆块的说明进行烘烤。

[spuːn] [kriːmd] ['mɪkstʃə(r)] ['ɪntuː] ['sentə(r)] . -
Spoon creamed mixture into center . 25
勺子 奶油 混合物 进入 中心 . -

将奶油混合物舀入中心。25

['gəʊldən] [bʌk]
GOLDEN BUCK
金的 巴克

金鹿

[θriː] [s'ɜːvɪŋz]
3 servings
3 份量

3人份

[lɒŋ] [bɪ'fɔː(r)] [ðə; ðɪ] [deɪz] [ɒv; əv] [ðə; ðɪ] ['suːpəmɑːkɪt] , [ðə; ðɪ] [miːt] [fɔː(r); fə(r)] [ðə; ðɪ] [deɪ] [dɪ'pendɪd]
Long before the days of the supermarket , the meat for the day depended
长的 前 这 天 的 这 超级市场 , 这 肉 为了 这 天 取决于
[ə'pɒn] [ðə; ðɪ] ['hʌntərz] [lʌk] .
upon the hunter's luck .
之上 这 猎人的 运气 .

在超市出现之前很久，猎人每天能吃到的肉都取决于他的运气。

[ɪf] ['fɔːtʃuːn] [ræn] [aʊt] , [hiː; hɪ] ['sʌbstɪtjuːtɪd] [ə; eɪ] [nɒn] - [miːt] [meɪn] [dɪʃ] .
If fortune ran out , he substituted a non - meat main dish .
如果 财富 跑 出去 , 他 替代 一个 非 - 肉 主要的 盘子 .

如果肉类不够，他就换成素食主菜。

[wʌn] [sʌtʃ] [stænd] - [ɪn] [ɪz] [ðɪs] [ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n] [ɒv; əv] [pəʊtʃt] [egz] [ɒn] ['təʊstɪd] ['mʌfɪn] [wɪð] [tʃiːz]
One such stand - in is this combination of poached eggs on toasted muffins with cheese
一 这样的 站立 - 在 是 这 组合 的 偷猎 鸡蛋 在 烤过的 松饼 和 奶酪
[sɔːs] ['tɒpɪŋ] ,
sauce topping ,
酱 配料 ,

其中一种替代品是这种烤松饼上放水煮蛋，再淋上奶酪酱的组合。

[kɔːld] ['gəʊldən] [bʌk] [ɪn] ['ɒnə(r)] [ɒv; əv] [ðə; ði] [wʌn] [ðæt] [gɒt] [ə'weɪ] .

called	**Golden**	**Buck**	**in**	**honor**	**of**	**the**	**one**	**that**	**got**	**away**	**.**
称为	金的	巴克	在	荣誉	的	这	一	那	得到	离开	.

为了纪念那只逃脱的雄鹿，它被命名为"金鹿"。

[ˌtuːˈtuː] [egz]

2	**eggs**
2	鸡蛋

2个鸡蛋

[ˌtuːˈtuː][siː] . ([eit][ˌəʊ ˈzed] .)

2	**C**	**.**	**(**	**8**	**oz**	**.**	**)**
2	C	.	(	8	盎司	.	)

杯（8 盎司）

['ʃredɪd] ['tʃedə(r)] [tʃiːz]

shredded	**Cheddar**	**cheese**
碎	切达干酪	奶酪

切达干酪丝

½ [siː] . [mɪlk] [ɔː(r)] [bɪə(r)]

½	**C**	**.**	**milk**	**or**	**beer**
½	C	.	牛奶	或者	啤酒

半杯牛奶或啤酒

[wʌn] [tiː] . ['bʌtə(r)]

1	**T**	**.**	**butter**
1	T	.	黄油

汤匙黄油

[wʌn] [tiː] . [ɔːl] - ['pɜːpəs] ['flaʊə(r)]

1	**T**	**.**	**all**	**-**	**purpose**	**flour**
1	T	.	全部	-	目的	面粉

汤匙通用面粉

[ˌtuːˈtuː] [tiː es piː] .

2	**tsp**	**.**
2	茶匙	.

茶匙

[prɪ'peəd] ['mʌstəd]

prepared	**mustard**
准备	芥末

芥末酱

¼ [tiː es piː] .

¼	**tsp**	**.**
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

[sɔːlt]

salt
盐

盐

¼ [tiː es piː] .

¼	**tsp**	**.**
¼	茶匙	.

¼ 茶匙

['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]

Worcestershire	**sauce**
伍斯特郡	酱

伍斯特沙司

⅛ [tiː es piː] .

⅛	tsp	.
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

['pepə(r)]

pepper
胡椒

胡椒

[θriː] ['ɪŋglɪʃ] ['mʌfɪn] , [splɪt] , ['təʊstɪd] [ænd; ənd] ['bʌtəd]

3	English	muffins	,	split	,	toasted	and	buttered
3	英语	松饼	,	分裂	,	烤过的	和	涂黄油的

3个英式松饼，切开，烤至金黄，涂上黄油

[sɪks] [pəʊtʃt] [egz]

6	poached	eggs
6	偷猎	鸡蛋

6个水煮蛋

['pɑːsli] [sprɪgz] , ['ɒpʃən(ə)l]

Parsley	sprigs	,	optional
香菜	枝条	,	选修的

欧芹枝（可选）

[ɪn] ['miːdiəm] ['sɔːspən] [biːt] [ˌtuː'tuː] [egz] .

In	medium	saucepan	beat	2	eggs	.
在	中等的	平底锅	打	2	鸡蛋	.

在中号平底锅中打入2个鸡蛋。

[stɜː(r)][ɪn] [tʃiːz] , [mɪlk] , ['bʌtə(r)] , ['flaʊə(r)][ænd; ənd] ['siːzniŋz] .

Stir	in	cheese	,	milk	,	butter	,	flour	and	seasonings	.
搅拌	在	奶酪	,	牛奶	,	黄油	,	面粉	和	调味料	.

拌入奶酪、牛奶、黄油、面粉和调味料。

[kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [ʌn'tɪl] [tʃiːz] [melts] [ænd; ənd]['mɪkstʃə(r)][ɪz] [smuːð] .

Cook	,	stirring	constantly	,	over	low	heat	until	cheese	melts	and	mixture	is	smooth	.
厨师	,	搅拌	不断地	,	超过	低的	热	直到	奶酪	融化	和	混合物	是	光滑的	.

用小火不断搅拌烹煮，直到奶酪融化，混合物变得顺滑。

[tuː; tə] [sɜːv] , [spuːn] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃiːz] [sɔːs] ['əʊvə(r)] [iːtʃ] ['mʌfɪn] [hɑːf] .

To	serve	,	spoon	2	tablespoons	cheese	sauce	over	each	muffin	half	.
到	服务	,	勺子	2	汤匙	奶酪	酱	超过	每个	松饼	一半	.

食用时，在每个松饼的一半上舀2汤匙奶酪酱。

[tɒp] [iːtʃ] [wɪð] [wʌn] [pəʊtʃt] [eg] .

Top	each	with	one	poached	egg	.
顶部	每个	和	一	偷猎	蛋	.

每个上面放一个水煮蛋。

[spuːn] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃiːz] [sɔːs] ['əʊvə(r)] [iːtʃ] [eg] .

Spoon	2	tablespoons	cheese	sauce	over	each	egg	.
勺子	2	汤匙	奶酪	酱	超过	每个	蛋	.

在每个鸡蛋上淋上2汤匙芝士酱。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['pɑːsli] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Garnish	with	parsley	,	if	desired	.
装饰	和	香菜	,	如果	想要的	.

根据个人喜好，可用欧芹装饰。

['speʃ(ə)l] [eg] [frɪ'tɑːtə]

SPECIAL	EGG	FRITTATA
特别的	蛋	意式烘蛋

特色鸡蛋煎蛋饼

[eit] [sˈɜːvɪŋz]
8 **servings**
8 份量

8人份

½ [ˈel biː] .
½ **lb** **.**
½ 磅 .

½磅

[hɑːd] [ˈsɒsɪdʒ] [lɪŋks]
hard **sausage** **links**
难的 香肠 链接

硬香肠

[ˌtuːˈtuː][tiː] . [ˈvedʒtəb(ə)l][ɔɪl]
2 **T** **.** **vegetable** **oil**
2 T . 蔬菜 油

2汤匙植物油

[ˌtuːˈtuː][tiː] . [ˈbʌtə(r)]
2 **T** **.** **butter**
2 T . 黄油

汤匙黄油

[wʌn] [ˈkɔːsli] [tʃɒpt] [ˈʌnjən]
1 **coarsely** **chopped** **onion**
1 粗略地 切碎 洋葱

1个切碎的洋葱

[wʌn] [ˈθɪnli] [slaɪst] [ˈgɑːlɪk] [kləʊv]
1 **thinly** **sliced** **garlic** **clove**
1 薄薄的 切片 蒜 丁香

1瓣切成薄片的蒜瓣

[ˌtuːˈtuː] [red] [ɔː(r)] [griːn] [bel] [ˈpepəz] , [ˈsiːdɪd] [ænd; ənd] [kʌt] [ˈɪntuː] [strɪps]
2 **red** **or** **green** **bell** **peppers** **,** **seeded** **and** **cut** **into** **strips**
2 红色的 或者 绿色的 钟 辣椒 , 播种 和 切 进入 条状物

2个红椒或青椒，去籽切条

[ˌtuːˈtuː] [bɔɪld] [piːld] [ænd; ənd] [daɪst] [ˈmiːdiəm] [pəˈteɪtəʊz]
2 **boiled** **peeled** **and** **diced** **medium** **potatoes**
2 煮沸 去皮 和 切丁 中等的 土豆

2个煮熟、去皮、切丁的中等大小土豆

[ˌtuːˈtuː] [piːld] [ænd; ənd] [daɪst] [ˈmiːdiəm] [təˈmɑːtəʊz]
2 **peeled** **and** **diced** **medium** **tomatoes**
2 去皮 和 切丁 中等的 西红柿

2个去皮切丁的中等大小的番茄

1½ [tiː es piː] .
1½ **tsp** **.**
1½ 茶匙 .

1½茶匙

[ˈbæzl]
basil
罗勒

罗勒

1½ [tiː es piː] .
1½ **tsp** **.**
1½ 茶匙 .

1½茶匙

[ˌɒrɪ'gɑːnəʊ]
oregano
牛至

牛至

[ˌtuː'tuː][tiː] . [mɪnst] ['pɑːsli]
2 **T** **.** **minced** **parsley**
2 T . 剁碎 香菜

2汤匙切碎的欧芹

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[eit] [egz]
8 **eggs**
8 鸡蛋

8个鸡蛋

[θriː][tiː] . ['wɔːtə(r)]
3 **T** **.** **water**
3 T . 水

汤匙水

['bʌtə(r)]
Butter
黄油

黄油

½ [siː] . ['greɪtɪd]['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] [tʃiːz]
½ **C** **.** **grated** **Parmesan** **cheese**
½ C . 磨碎的 帕尔马干酪 奶酪

½ 杯磨碎的帕玛森奶酪

[pleɪs] ['sɒsɪdʒ] [lɪŋks][ɪn][pæn] [wɪð] ½ [ɪntʃ] ['wɔːtə(r)] .
Place **sausage** **links** **in** **pan** **with** **½** **inch** **water** **.**
地方 香肠 链接 在 平底锅 和 ½ 英寸 水 .

将香肠放入锅中，加入半英寸的水。

[brɪŋ] [tuː; tə][bɔɪl][ænd; ənd] [kʊk] [ʌn'tɪl]['wɔːtə(r)][hæz; həz] ['nɪəli] [ɪ'væpəreɪtɪd] [ænd; ənd] ['sɔːsɪdʒɪz]
Bring **to** **boil** **and** **cook** **until** **water** **has** **nearly** **evaporated** **and** **sausages**
带来 到 熬 和 厨师 直到 水 有 几乎 蒸发 和 香肠
[ɑː(r); ə(r)] [braʊn] .
are **browned** **.**
是 棕色 .

煮沸后，继续煮至水分几乎蒸发，香肠呈棕色。

[tɜːn] ['friːkwəntli] .
Turn **frequently** **.**
转动 频繁地 .

经常转动。

[dreɪn] ['sɔːsɪdʒɪz] [ænd; ənd][slaɪs] ½ [ɪntʃ] [θɪk] .
Drain **sausages** **and** **slice** **½** **inch** **thick** **.**
流走 香肠 和 片 ½ 英寸 厚的 .

将香肠沥干水分，切成 ½ 英寸厚的片。

[hiːt] [ɔɪl][ænd; ənd]['bʌtə(r)][ɪn] ['ʌvnpruːf] ['fraɪɪŋ] [pæn]['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [hiːt] .
Heat **oil** **and** **butter** **in** **ovenproof** **frying** **pan** **over** **medium** **heat** **.**
热 油 和 黄油 在 耐高温烤箱 煎炸 平底锅 超过 中等的 热 .

在耐高温煎锅中用中火加热油和黄油。

['səʊteɪ] ['ʌnjən] , ['gɑːlɪk] , [ænd; ənd] ['pepəz] [ʌn'tɪl] [sɒft] .

Saute	**onion**	**,**	**garlic**	**,**	**and**	**peppers**	**until**	**soft**	**.**
炒	洋葱	,	蒜	,	和	辣椒	直到	柔软的	.

将洋葱、大蒜和辣椒炒软。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɒsɪdʒ] , [pə'teɪtəʊz] , [tə'mɑːtəʊz] , [hɜːbs] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepə(r)] .

Add	**sausage**	**,**	**potatoes**	**,**	**tomatoes**	**,**	**herbs**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
添加	香肠	,	土豆	,	西红柿	,	草药	,	盐	和	胡椒	.

加入香肠、土豆、西红柿、香草、盐和胡椒粉。

['səʊteɪ][fɔː(r); fə(r)][ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .

Saute	**for**	**2**	**minutes**	**.**
炒	为了	2	分钟	.

翻炒2分钟。

[biːt] [egz] ['laɪtli] [wɪð] ['wɔːtə(r)] .

Beat	**eggs**	**lightly**	**with**	**water**	**.**
打	鸡蛋	轻轻	和	水	.

鸡蛋加水轻轻打散。

[pɔː(r)]['ɪntuː] ['bʌtəd] ['fraɪɪŋ] [pæn] [wɪð] ['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [kʊk] ['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [hiːt]

Pour	**into**	**buttered**	**frying**	**pan**	**with**	**other**	**ingredients**	**and**	**cook**	**over**	**medium**	**heat**
倒	进入	涂黄油的	煎炸	平底锅	和	其他	原料	和	厨师	超过	中等的	热

[ʌn'tɪl] ['bɒtəm] [ɒv; əv] ['ɒmlət] [ɪz][set][ænd; ənd] [braʊn] .

until	**bottom**	**of**	**omelet**	**is**	**set**	**and**	**browned**	**.**
直到	底部	的	煎蛋卷	是	放	和	棕色	.

将蛋液倒入抹了黄油的煎锅中，加入其他配料，用中火煎至蛋饼底部凝固并呈棕色。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [tʃiːz] .

Sprinkle	**with**	**cheese**	**.**
撒	和	奶酪	.

撒上奶酪。

[pleɪs] [pæn]['ʌndə(r)] [ˌpriː'hiːtɪd] ['bɔɪlə(r)][ʌn'tɪl] [tɒp][ɪz] [pʌft] [ænd; ənd] [braʊn] .

Place	**pan**	**under**	**preheated**	**boiler**	**until**	**top**	**is**	**puffed**	**and**	**browned**	**.**
地方	平底锅	在下面	预热	锅炉	直到	顶部	是	膨胀的	和	棕色	.

将平底锅放在预热好的锅下，直到表面膨胀并呈棕色。

[kʌt] ['ɪntuː] ['wedʒɪz] [ænd; ənd] [sɜːv] .

Cut	**into**	**wedges**	**and**	**serve**	**.**
切	进入	楔形	和	服务	.

切成楔形即可食用。

['gɑːnɪʃɪŋ] [wɪð] EGGS1 .

GARNISHING	**WITH**	**EGGS1**	**.**
装饰	和	EGGS1	.

用鸡蛋装饰1.

[slaɪst] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] [prə'vaɪd]['kʌlə(r)][ænd; ənd][nju'trɪʃ(ə)n][tuː; tə][ə; eɪ] ['sænwɪtʃ] [pleɪt] , ['sælədz]

Sliced	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**provide**	**color**	**and**	**nutrition**	**to**	**a**	**sandwich**	**plate**	**,**	**salads**
切片	难的	-	煮熟	鸡蛋	提供	颜色	和	营养	到	一个	三明治	盘子	,	沙拉

, [ænd; ənd] [griːn] ['vedʒtəb(ə)lz] .

,	**and**	**green**	**vegetables**	**.**
,	和	绿色的	蔬菜	.

切片煮鸡蛋可以为三明治、沙拉和绿叶蔬菜增添色彩和营养。

[ə; eɪ] [dæʃ] [ɒv; əv][pə'priːkə; 'pæprɪkə] [meɪks] [ðem; ðəm]['iːv(ə)n][mɔː(r)] ['kʌləf(ə)l] . [ˌtuː'tuː] .

A	**dash**	**of**	**paprika**	**makes**	**them**	**even**	**more**	**colorful**	**.**	**2**	**.**
一个	短跑	的	辣椒	制作	他们	甚至	更多的	丰富多彩的	.	2	.

撒上少许辣椒粉，它们会更加色彩鲜艳。2.

[sɪvd] [egz] [kæn; kən][biː; bi] [ə'plaɪd] [ɪn] ['rɪbənz] [wɪð] [ə; eɪ] [keɪk] ['dekəreɪtə(r)][tuː; tə]['məʊldɪd]['sæləʊz] .

Sieved	**eggs**	**can**	**be**	**applied**	**in**	**ribbons**	**with**	**a**	**cake**	**decorator**	**to**	**molded**	**salads**	**.**
过筛	鸡蛋	能	是	应用	在	丝带	和	一个	蛋糕	装饰器	到	模制	沙拉	.

[θriː] .

3	**.**
3	.

3. 可以用蛋糕装饰器将过筛后的鸡蛋液挤成条状，装饰在成型的沙拉上。

[tʃɒpt] [egz] [jəʊk] [kæn; kən][biː; bi]['sprɪŋk(ə)ld][ɒn] [kriːm] [sɔːs] ['kʌvərɪŋz] [fɔː(r); fə(r)] ['ædɪd]

Chopped	**eggs**	**yolks**	**can**	**be**	**sprinkled**	**on**	**cream**	**sauce**	**coverings**	**for**	**added**
切碎	鸡蛋	蛋黄	能	是	撒上	在	奶油	酱	覆盖物	为了	额外

['fleɪvə(r)][ænd; ənd]['kʌlə(r)] . -

flavor	**and**	**color**	**.**	**26**
味道	和	颜色	.	-

切碎的蛋黄可以撒在奶油酱汁上，增添风味和色彩。26

[skɒtʃ] [egz]

SCOTCH	**EGGS**
苏格兰威士忌	鸡蛋

苏格兰蛋

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]

6	**servings**
6	份量

6人份

[ə; eɪ] ['kəʊtɪŋ] [ɒv; əv] ['sɒsɪdʒ] [ænd; ənd] [bred] [krʌmz] [meɪks] [ə; eɪ] ['hɑːti] [snæk] [ɒv; əv][hɑːd] -

A	**coating**	**of**	**sausage**	**and**	**bread**	**crumbs**	**makes**	**a**	**hearty**	**snack**	**of**	**hard**	**-**
一个	涂层	的	香肠	和	面包	面包屑	制作	一个	爽朗	小吃	的	难的	-

[kʊkt] [egz] .

cooked	**eggs**	**.**
煮熟	鸡蛋	.

用香肠和面包屑包裹的煮鸡蛋，就成了一道美味的小吃。

['ɑːftə(r)] ['kʊkɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ]['gəʊldən] [tɜːn] , [ðeɪ] [kæn; kən][biː; bi]['iːt(ə)n] [hɒt][ɔː(r)][kəʊld] .

After	**cooking**	**to**	**a**	**golden**	**turn**	**,**	**they**	**can**	**be**	**eaten**	**hot**	**or**	**cold**	**.**
后	烹饪	到	一个	金的	转动	,	他们	能	是	吃	热的	或者	寒冷的	.

煮至金黄色后，可趁热食用或冷食。

[skɒtʃ] [egz] [ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] [trə'dɪʃən(ə)l] [kəm'pænjən] [tuː; tə][ə; eɪ] [mʌg] [ɒv; əv] [eɪl] [ɔː(r)][bɪə(r)] .

Scotch	**eggs**	**are**	**a**	**traditional**	**companion**	**to**	**a**	**mug**	**of**	**ale**	**or**	**beer**	**.**
苏格兰威士忌	鸡蛋	是	一个	传统的	伴侣	到	一个	马克杯	的	麦芽酒	或者	啤酒	.

苏格兰蛋是搭配一杯麦芽酒或啤酒的传统佳品。

¾ ['el biː] .

¾	**lb**	**.**
¾	磅	.

¾磅

[bʌlk] [pɔːk] ['sɒsɪdʒ]

bulk	**pork**	**sausage**
大部分	猪肉	香肠

散装猪肉香肠

- [hɑːd] - [kʊkt] [egz]

12	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**
-	难的	-	煮熟	鸡蛋

12个煮熟的鸡蛋

[wʌn] [eg] , ['biːt(ə)n]

1	**egg**	**,**	**beaten**
1	蛋	,	被打败

1个鸡蛋，打散

⅓ [siː] . [faɪn] [draɪ] [bred] [krʌmz]
⅓ C . fine dry bread crumbs
⅓ C . 美好的 干燥 面包 面包屑

⅓ 杯细干面包屑

[fæt][fɔː(r); fə(r)] [diːp] ['fraɪɪŋ]
Fat for deep frying
胖的 为了 深的 煎炸

用于油炸的油脂

[dɪ'vaɪd] ['sɒsɪdʒ] ['ɪntuː] - ['iːkwəl] ['pɔːʃənz] ([el][ˌəʊ 'zed] .
Divide sausage into 12 equal portions (l oz .
划分 香肠 进入 - 平等的 部分 (我 盎司 .

将香肠分成 12 等份（1 盎司）。

[iːtʃ]) .
each) .
每个) .

每个）。

[ʃeɪp] [iːtʃ] ['pɔːʃ(ə)n] ['ɪntuː] ['pæti] [ænd; ənd] [ræp] [kəm'pliːtli] [ə'raʊnd] [wʌn] [hɑːd] - [kʊkt] [eg] ,
Shape each portion into patty and wrap completely around 1 hard - cooked egg ,
形状 每个 部分 进入 肉饼 和 裹 完全地 大约 1 难的 - 煮熟 蛋 ,
['presɪŋ] ['edʒɪz] [tə'geðə(r)] [tuː; tə] [siːl] .
pressing edges together to seal .
紧迫 边缘 一起 到 海豹 .

将每一份面团捏成肉饼状，完全包裹住 1 个煮熟的鸡蛋，并将边缘捏合密封。

[dɪp] ['sɒsɪdʒ] - [ræpt] [egz] [ɪn] ['biːt(ə)n] [eg] , [ðen] [rəʊl] [ɪn] [bred] [krʌmz] [ʌn'tɪl] [kəm'pliːtli]
Dip sausage - wrapped eggs in beaten egg , then roll in bread crumbs until completely
蘸 香肠 - 包装 鸡蛋 在 被打败 蛋 , 然后 卷 在 面包 面包屑 直到 完全地
['kəʊtɪd] .
coated .
涂层 .

将裹着香肠的鸡蛋蘸上打散的鸡蛋液，然后在面包屑中滚一滚，直到完全裹满。

[kʊk] [egz] [ɪn] [ˌpriː'hiːtɪd] 375° [ef] . [diːp] [fæt] [ʌn'tɪl] ['gəʊldən] [braʊn] [ænd; ənd] ['hiːtɪd] [θruː] ,
Cook eggs in preheated 375° F . deep fat until golden brown and heated through ,
厨师 鸡蛋 在 预热 375° F . 深的 胖的 直到 金的 棕色的 和 加热 通过 ,

在预热至375°F的深油中煎鸡蛋，直到呈金黄色且完全熟透。

['sɛvən][tuː; tə][naɪn] ['mɪnɪts] .
7 to 9 minutes .
7 到 9 分钟 .

7到9分钟。

[dreɪn] [ɒn][əb'zɔːbənt; əb'sɔːbənt]['peɪpə(r)] .
Drain on absorbent paper .
流走 在 吸收剂 纸 .

沥干水分，放在吸水纸上。

[sɜːv] [hɒt][ɔː(r)][kəʊld] . -
Serve hot or cold . 27
服务 热的 或者 寒冷的 . -

可热食或冷食。27

[drɪŋks]
Drinks
饮料

饮料

['ɪnstənt] [eg] [pɪk] - [ʌp]
INSTANT EGG PICK - UP
立即的 蛋 挑选 - 向上

即时取蛋

[wʌn] ['sɜːvɪŋ]
1 serving
1 服务

1人份

[ɪn][ðə; ði] ['mɔːnɪŋ] , [ðɪs] [kwɪk] [kən'kɒkʃ(ə)n] [prə'vaɪdz] ['niːdɪd] ['nʌrɪʃmənt] [tuː; tə] [siː] [juː; jʊ]
In the morning , this quick concoction provides needed nourishment to see you
在 这 早晨 , 这 快的 混合物 提供 需要 营养 到 看 你
[θruː] [ʌn'tɪl] [lʌntʃ] .
through until lunch .
通过 直到 午餐 .

早上，这种快速冲泡的饮品可以为你提供所需的营养，让你撑到午餐时间。

[ɪts] ['ɔːlsəʊ] [greɪt] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] ['naɪtkæp] , [ɔː(r)] [wen'evə(r)] [æn; ən] ['enədʒi] [lɪft][ɪz] ['niːdɪd] .
It's also great for a nightcap , or whenever an energy lift is needed .
它是 还 伟大的 为了 一个 睡前小酌 , 或者 每当 一个 活力 举起 是 需要 .

它也非常适合睡前小酌，或者在需要提神醒脑的时候饮用。

[wʌn] [eg]
1 egg
1 蛋

1个鸡蛋

[wʌn][siː] . ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs]
1 C . orange juice
1 C . 橙子 汁

杯橙汁

[wʌn][tiː] . ['hʌni] , ['ɒpʃən(ə)l]
1 T . honey , optional
1 T . 蜂蜜 , 选修的

汤匙蜂蜜（可选）

['meʒə(r)] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] ['ɪntuː]['blendə(r)][ɔː(r)]['ʃeɪkə(r)][kən'teɪnə(r)] .
Measure all ingredients into blender or shaker container .
措施 全部 原料 进入 混合器 或者 摇晃器 容器 .

将所有食材放入搅拌机或摇摇杯中。

['kʌvə(r)] .
Cover .
覆盖 .

覆盖。

[blend] [ɔː(r)] [ʃeɪk] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .
Blend or shake until well blended .
混合 或者 摇 直到 出色地 混合 .

搅拌或摇晃至完全混合。

[pɔː(r)]['ɪntuː] [tɔːl] [glɑːs] .
Pour into tall glass .
倒 进入 高的 玻璃 .

倒入高脚杯中。

[sɜːv] [ɪ'miːdiətli] .
Serve immediately .
服务 立即地 .

立即食用。

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n] : [dʒʌst][bɪ'fɔː(r)] ['sɜːvɪŋ] [ˌeɪ diː 'diː][wʌn] [skuːp] ['ɒrɪndʒ] [ɔː(r)]['lemən] ['ʃɜːbət] . -

Variation	**:**	**Just**	**before**	**serving**	**add**	**1**	**scoop**	**orange**	**or**	**lemon**	**sherbet**	**.**	**28**
变化	:	只是	前	服务	添加	1	舀	橙子	或者	柠檬	雪葩	.	-

变化：上菜前加入1勺橙子或柠檬雪葩。28

[plæn] [miːlz] [wɪð] [ðə; ði]['beɪsɪk][fɔːr] [fuːdz] ['evri] [deɪ]

Plan	**Meals**	**with**	**the**	**Basic**	**4**	**Foods**	**Every**	**Day**
计划	餐	和	这	基本的	4	食物	每一个	天

每天用四种基本食物来计划膳食

[miːt] [gruːp]

MEAT	**GROUP**
肉	团体

肉类组

[ˌtuː'tuː] [s'ɜːvɪŋz] [pə(r)] [deɪ]

2	**servings**	**per**	**day**
2	份量	每	天

每日2份

[miːts] , [və'raɪəti] [miːt] ([hɑːt] , ['lɪvə(r)] , ['kɪdni]) , ['pəʊltri] , [egz] , [fɪʃ] , [draɪ] [biːnz] [ænd; ənd]

Meats	**,**	**variety**	**meat**	**(**	**heart**	**,**	**liver**	**,**	**kidney**	**)**	**,**	**poultry**	**,**	**eggs**	**,**	**fish**	**,**	**dry**	**beans**	**and**
肉类	,	种类	肉	(	心	,	肝	,	肾	)	,	家禽	,	鸡蛋	,	鱼	,	干燥	豆子	和

['piːz] , ['piːnʌt] ['bʌtə(r)] .

peas	**,**	**peanut**	**butter**	**.**
豌豆	,	花生	黄油	.

肉类、内脏（心、肝、肾）、家禽、鸡蛋、鱼类、干豆和豌豆、花生酱。

[ə; eɪ] ['sɜːvɪŋ] [ɪz] : [ˌtuː'tuː] - [θriː][ˌəʊ 'zed] .

A	**serving**	**is**	**:**	**2**	**-**	**3**	**oz**	**.**
一个	服务	是	:	2	-	3	盎司	.

一份的量是：2-3盎司。

[liːn] [kʊkt] [miːt] ; [ˌtuː'tuː] [egz] ; [wʌn][kʌp] [kʊkt] [draɪ] [biːnz] [ɔː(r)] ['piːz] ; [fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz]

lean	**cooked**	**meat**	**;**	**2**	**eggs**	**;**	**1**	**cup**	**cooked**	**dry**	**beans**	**or**	**peas**	**;**	**4**	**tablespoons**
倾斜	煮熟	肉	;	2	鸡蛋	;	1	杯子	煮熟	干燥	豆子	或者	豌豆	;	4	汤匙

['piːnʌt] ['bʌtə(r)] .

peanut	**butter**	**.**
花生	黄油	.

瘦熟肉；2 个鸡蛋；1 杯煮熟的干豆或豌豆；4 汤匙花生酱。

[ðɪs] ['prəʊtiːn] - [rɪtʃ] [gruːp] , [gʊd] [fɔː(r); fə(r)] [grəʊθ] [ænd; ənd][rɪ'peə(r)][bɒv; əv] ['bɒdi] [t'ɪʃuːz] ;

This	**protein**	**-**	**rich**	**group**	**,**	**good**	**for**	**growth**	**and**	**repair**	**of**	**body**	**tissues**	**;**
这	蛋白质	-	富有的	团体	,	好的	为了	生长	和	维修	的	身体	组织	;

['helθi] ['mʌs(ə)lz] ,

healthy	**muscles**	**,**
健康	肌肉	,

这一类富含蛋白质的食物，有利于身体组织的生长和修复；有益于肌肉健康。

[skɪn] , ['ɔːrgənz] , [blʌd] [ænd; ənd][heə(r)] ; ['ɔːlsəʊ] [gɪvz] [ˌjuː 'es]['aɪən] , ['naɪəsɪn] , [ˌraɪbə'fleɪvɪn] , [ænd; ənd]

skin	**,**	**organs**	**,**	**blood**	**and**	**hair**	**;**	**also**	**gives**	**us**	**iron**	**,**	**niacin**	**,**	**riboflavin**	**,**	**and**
皮肤	,	器官	,	血	和	头发	;	还	给予	我们	铁	,	烟酸	,	核黄素	,	和

['θaɪəmɪn; 'θaɪəmiːn] .

thiamine	**.**
硫胺素	.

皮肤、器官、血液和毛发；还为我们提供铁、烟酸、核黄素和硫胺素。

[bred] - ['sɪəriəl] [gruːp]

BREAD	**-**	**CEREAL**	**GROUP**
面包	-	谷物	团体

面包谷物集团

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz] [pə(r)] [deɪ]
4 **servings** **per** **day**
4 份量 每 天

每日4份

[həʊl] [greɪn] , [ɪnˈrɪtʃt] , [ænd; ənd] [rɪˈstɔːd] [bredz] ([tʃek] [ˈleɪblz]) ; [ˈɔːlsəʊ] [ˈsɪərɪəls] , [ˈflaʊə(r)] ,
Whole **grain** **,** **enriched** **,** **and** **restored** **breads** **(** **check** **labels** **)** **;** **also** **cereals** **,** **flour** **,**
所有的 粮食 , 富含 , 和 恢复 面包 (查看 标签) ; 还 谷物 , 面粉 ,
[ˌmækəˈrəʊni] , [raɪs] ,
macaroni **,** **rice** **,**
通心粉 , 米 ,

全麦面包、强化面包和改良面包（请查看标签）；还有谷物、面粉、通心粉、大米。

[wiːt] , [rəʊld] [əʊts] , [ænd; ənd] [beɪkt] [gʊdz] .
wheat **,** **rolled** **oats** **,** **and** **baked** **goods** **.**
小麦 , 滚动 燕麦 , 和 烘焙 商品 .

小麦、燕麦片和烘焙食品。

[ə; eɪ] [ˈsɜːvɪŋ] [ɪz] : [wʌn] [slaɪs] [bred] , ½ [kʌp] [kʊkt] [ˈsɪəriəl] , [grɪts] , [ˌmækəˈrəʊni] , [ɔː(r)] [raɪs] , [wʌn]
A **serving** **is** **:** **1** **slice** **bread** **,** **½** **cup** **cooked** **cereal** **,** **grits** **,** **macaroni** **,** **or** **rice** **,** **1**
一个 服务 是 : 1 片 面包 , ½ 杯子 煮熟 谷物 , 粗玉米粉 , 通心粉 , 或者 米 , 1
[ˌəʊ ˈzed] .
oz **.**
盎司 .

一份的量是：1 片面包，½ 杯煮熟的谷物、粗玉米粉、通心粉或米饭，1 盎司。

[ɪnˈrɪtʃt] [ˈredi] - [tuː; tə] - [iːt] [ˈsɪəriəl] .
enriched **ready** **-** **to** **-** **eat** **cereal** **.**
富含 准备好 - 到 - 吃 谷物 .

营养强化即食谷物。

[ðiːz] [səˈplaɪ] [fuːd] [ˈenədʒi] , [ˈprəʊtiːn] , [ˈaɪən] , [ænd; ənd] [biː] [ˈvɪtəmɪnz] .
These **supply** **food** **energy** **,** **protein** **,** **iron** **,** **and** **B** **vitamins** **.**
这些 供应 食物 活力 , 蛋白质 , 铁 , 和 B 维生素 .

这些物质提供食物能量、蛋白质、铁和B族维生素。

[mɪlk] [gruːp]
MILK **GROUP**
牛奶 团体

牛奶集团

[sʌm; səm] [fɔː(r); fə(r)] [ˈevriwʌn]
Some **for** **everyone**
一些 为了 每个人

人人有份

[ˈtʃɪldrən] [tuː; tə] [naɪn] [ˌtuːˈtuː] - [θriː] [kʌps]
Children **to** **9** **2** **-** **3** **cups**
孩子们 到 9 2 - 3 杯子

9岁以下儿童2-3杯

[naɪn] - - [θriː] [kʌps]
9 **-** **12** **3** **cups**
9 - - 3 杯子

9-12 3 杯

[ˈtiːneɪdʒərz] [fɔːr] [kʌps]
Teenagers **4** **cups**
青少年 4 杯子

青少年 4 杯

['ædʌlts] [ˌtuːˈtuː] [kʌps]
Adults **2** **cups**
成年人 2 杯子

成人 2 杯

['wɪmɪn]
Women
女性

女性

['pregnənt] [θriː] [kʌps]
pregnant **3** **cups**
孕 3 杯子

怀孕 3 杯

['nɜːsɪŋ] [fɔːr] [kʌps]
nursing **4** **cups**
护理 4 杯子

哺乳4杯

[tʃiːz] [kæn; kən] [biː; bi] [juːst] [æz; əz] [pɑːt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [mɪlk] [tuː; tə] [prəˈvaɪd] ['kælsiəm] [fɔː(r); fə(r)] [strɒŋ]
Cheese **can** **be** **used** **as** **part** **of** **the** **milk** **to** **provide** **calcium** **for** **strong**
奶酪 能 是 用过的 作为 部分 的 这 牛奶 到 提供 钙 为了 强的
[bəʊnz] [ænd; ənd] [tiːθ] ;
bones **and** **teeth** **;**
骨头 和 牙齿 ;

奶酪可以作为牛奶的一部分，为强健的骨骼和牙齿提供钙质；

[ˌraɪbəˈfleɪvɪn] , [ænd; ənd] ['vɪtəmɪn] [diː] [wen] [mɪlk] [ɪz] ['fɔːtɪfaɪd] .
riboflavin **,** **and** **vitamin** **D** **when** **milk** **is** **fortified** **.**
核黄素 , 和 维他命 D 什么时候 牛奶 是 强化 .

强化牛奶中含有核黄素和维生素D。

['vedʒtəb(ə)l] - [fruːt] [gruːp]
VEGETABLE **-** **FRUIT** **GROUP**
蔬菜 - 水果 团体

蔬菜水果组

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz] [pə(r)] [deɪ]
4 **servings** **per** **day**
4 份量 每 天

每日4份

['sɪtrəs] [fruːts] , [təˈmɑːtəʊz] , ['strɔːb(ə)riz] , ['kæbɪdʒ] , ['kæntəluːp] , [fɔː(r); fə(r)] ['vɪtəmɪn] [siː] .
Citrus **fruits** **,** **tomatoes** **,** **strawberries** **,** **cabbage** **,** **cantaloupe** **,** **for** **vitamin** **C** **.**
柑橘 水果 , 西红柿 , 草莓 , 卷心菜 , 哈密瓜 , 为了 维他命 C .

柑橘类水果、西红柿、草莓、卷心菜、哈密瓜，富含维生素C。

['vedʒtəb(ə)lz] — ['jeləʊ] [ɔː(r)] [dɑːk] [griːn] — ['kærəts] , [swiːt] [pəˈteɪtəʊz] , ['brɒkəli] , ['spɪnɪtʃ] ,
Vegetables **—** **yellow** **or** **dark** **green** **—** **carrots** **,** **sweet** **potatoes** **,** **broccoli** **,** **spinach** **,**
蔬菜 — 黄色的 或者 黑暗的 绿色的 — 胡萝卜 , 甜的 土豆 , 西兰花 , 菠菜 ,
[ˌet ˈsetərə; ˌɪt ˈsetərə] . [fɔː(r); fə(r)] ['vɪtəmɪn] [ə; eɪ] .
etc **.** **for** **vitamin** **A** **.**
ETC . 为了 维他命 一个 .

蔬菜——黄色或深绿色——胡萝卜、红薯、西兰花、菠菜等，富含维生素A。

[ðɪs] [gruːp] [bɪldz] ['helθi] [gʌmz] , ['bɒdi] [tˈɪʃuːz] , [ænd; ənd] [skɪn] ; ['betə(r)] ['vɪʒn] , [ænd; ənd] [gʊd]
This **group** **builds** **healthy** **gums** **,** **body** **tissues** **,** **and** **skin** **;** **better** **vision** **,** **and** **good**
这 团体 建造 健康 牙龈 , 身体 组织 , 和 皮肤 ; 更好的 想象 , 和 好的
[grəʊθ] . -
growth **.** **29**
生长 . -

这个细胞群负责构建健康的牙龈、身体组织和皮肤；改善视力，促进生长发育。

['maɪkrəweɪv] ['kʊkɪŋ]

Microwave	**Cooking**
微波	烹饪

微波炉烹饪

['dʒen(ə)rəl] [tɪps]

GENERAL	**TIPS**
一般的	尖端

一般提示

[wʌn] . [doʊnt][traɪ][tuː; tə] [kʊk] [æn; ən] [eg] [ɪn][ðə; ði] [ʃel] [ɪn][ðə; ði]['maɪkrəweɪv] .

1	**.**	**Don't**	**try**	**to**	**cook**	**an**	**egg**	**in**	**the**	**shell**	**in**	**the**	**microwave**	**.**
1	.	不	尝试	到	厨师	一个	蛋	在	这	壳	在	这	微波	.

1. 不要尝试用微波炉烹饪带壳鸡蛋。

[ˌaɪ 'tiː][kʊd; kəd][ɪk'spləʊd] . [ˌtuː'tuː] .

It	**could**	**explode**	**.**	**2**	**.**
它	可以	爆炸	.	2	.

它可能会爆炸。2.

[egz] [kən'tɪnjuː][tuː; tə] [kʊk] ['ɑːftə(r)] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [rɪ'muːvd] [frɒm; frəm][ðə; ði]['maɪkrəweɪv] .

Eggs	**continue**	**to**	**cook**	**after**	**they**	**are**	**removed**	**from**	**the**	**microwave**	**.**
鸡蛋	继续	到	厨师	后	他们	是	已移除	从	这	微波	.

鸡蛋从微波炉中取出后还会继续烹饪。

[teɪk] [ðem; ðəm][aʊt][dʒʌst][bɪ'fɔː(r)] [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [dʌn] .

Take	**them**	**out**	**just**	**before**	**they**	**are**	**done**	**.**
拿	他们	出去	只是	前	他们	是	完毕	.

快要煮熟的时候再拿出来。

['fraɪɪŋ] [egz]

FRYING	**EGGS**
煎炸	鸡蛋

煎鸡蛋

[wʌn] . [juːz][ə; eɪ] ['braʊnɪŋ] ['skɪlɪt] . [ˌtuː'tuː] .

1	**.**	**Use**	**a**	**browning**	**skillet**	**.**	**2**	**.**
1	.	使用	一个	褐变	煎锅	.	2	.

1. 使用煎锅。2.

[pɪəs] [ðə; ði][jəʊk][ɪn][ðə; ði] [ʃeɪp] [ɒv; əv][ə; eɪ] [krɒs] [tuː; tə] [breɪk] [ðə; ði] ['sɜːfɪs] .

Pierce	**the**	**yolk**	**in**	**the**	**shape**	**of**	**a**	**cross**	**to**	**break**	**the**	**surface**	**.**
刺穿	这	蛋黄	在	这	形状	的	一个	叉	到	休息	这	表面	.

用叉子在蛋黄上划十字，以打破表面。

[ðɪs] [step] [wɪl] [ɪ'lɪmɪneɪt] [ðə; ði] [ˌpɒsə'bɪləti] [ɒv; əv][ðə; ði][jəʊk][ɪk'spləʊdɪŋ] . [θriː] .

This	**step**	**will**	**eliminate**	**the**	**possibility**	**of**	**the**	**yolk**	**exploding**	**.**	**3**	**.**
这	步	将要	排除	这	可能性	的	这	蛋黄	爆炸	.	3	.

这一步骤将消除蛋黄爆裂的可能性。3.

['ɔːlweɪz] [pleɪs] [ə; eɪ] [glɑːs] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)][ɪn][ðə; ði]['maɪkrəweɪv] [əˌlɒŋ'saɪd] [ðə; ði] ['skɪlɪt] .

Always	**place**	**a**	**glass**	**of**	**water**	**in**	**the**	**microwave**	**alongside**	**the**	**skillet**	**.**
总是	地方	一个	玻璃	的	水	在	这	微波	旁边	这	煎锅	.

始终在微波炉中放置一杯水，与煎锅放在一起。

[ðə; ði]['wɔːtə(r)] [wɪl] [əb'zɔːb] [sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði]['maɪkrəweɪv] ,

The	**water**	**will**	**absorb**	**some**	**of**	**the**	**microwave**	**,**
这	水	将要	吸收	一些	的	这	微波	,

水会吸收一部分微波辐射。

[ə'laʊɪŋ] [ðə; ði] [waɪt] [ænd; ənd][jəʊk][tuː; tə] [kʊk] [æt; ət][ðə; ði] [seɪm] [reɪt] [ɒv; əv] [spiːd] . [fɔːr] .

allowing	**the**	**white**	**and**	**yolk**	**to**	**cook**	**at**	**the**	**same**	**rate**	**of**	**speed**	**.**	**4**	**.**
允许	这	白色的	和	蛋黄	到	厨师	在	这	相同的	速度	的	速度	.	4	.

让蛋白和蛋黄以相同的速度煮熟。4.

['beɪkən] [kʊkt] [ə'lɒŋ] [wɪð] [ðə; ði] [eg] [helps] [rɪ'tɑ:d] [ˌəuvə'kuk] [ɒv; əv][ðə; ði][jəʊk] .

Bacon	**cooked**	**along**	**with**	**the**	**egg**	**helps**	**retard**	**overcooking**	**of**	**the**	**yolk**	**.**
熏肉	煮熟	沿着	和	这	蛋	帮助	减速	煮过头	的	这	蛋黄	.

培根与鸡蛋一起烹制有助于延缓蛋黄煮过头。

['skræmblɪŋ] EGGS1 .

SCRAMBLING	**EGGS1**	**.**
争抢	EGGS1	.

炒鸡蛋1.

[fɔ:(r); fə(r)][ə; eɪ] ['flʌfi:ə] ['tekstʃə(r)] [wen] ['skræmblɪŋ] [egz] , [rɪ'membə(r)][tu:; tə][stɜ:(r)][ðə; ði] [eg]

For	**a**	**fluffier**	**texture**	**when**	**scrambling**	**eggs**	**,**	**remember**	**to**	**stir**	**the**	**egg**
为了	一个	更蓬松	质地	什么时候	争抢	鸡蛋	,	记住	到	搅拌	这	蛋

['mɪkstʃə(r)] ['fri:kwəntli] .

mixture	**frequently**	**.**
混合物	频繁地	.

想要炒鸡蛋口感更蓬松，记得要经常搅拌蛋液。

[ˌtu:'tu:] . [doʊnt] [ˌəʊvə'kʊk] .

2	**.**	**Don't**	**overcook**	**.**
2	.	不	煮过头了	.

2. 不要煮过头。

['pəʊtʃɪŋ] EGGS1 .

POACHING	**EGGS1**	**.**
偷猎	EGGS1	.

水煮蛋1.

[ðə; ði] [egz] [mʌst; məst][bi:; bi] ['kʌvəd] [wɪð] ['wɔ:tə(r)][tu:; tə] [ə'ʃʊə(r)]['i:v(ə)n] ['kʊkɪŋ] . [ˌtu:'tu:] .

The	**eggs**	**must**	**be**	**covered**	**with**	**water**	**to**	**assure**	**even**	**cooking**	**.**	**2**	**.**
这	鸡蛋	必须	是	涵盖	和	水	到	保证	甚至	烹饪	.	2	.

1. 鸡蛋必须完全浸没在水中，以确保均匀受热。

['pɪəsɪŋ] [ðə; ði][jəʊk][ɪn][ðə; ði] [ʃeɪp] [ɒv; əv][ə; eɪ] [krɒs] [tu:; tə] [breɪk] [ðə; ði] ['sɜ:fɪs] ['membreɪn] [wɪl]

Piercing	**the**	**yolk**	**in**	**the**	**shape**	**of**	**a**	**cross**	**to**	**break**	**the**	**surface**	**membrane**	**will**
冲孔	这	蛋黄	在	这	形状	的	一个	叉	到	休息	这	表面	膜	将要

[ɪ'lɪmɪneɪt] [ðə; ði] [ˌpɒsə'bɪlәti] [ɒv; əv][æn; ən][ɪk'spləʊʒ(ə)n] .

eliminate	**the**	**possibility**	**of**	**an**	**explosion**	**.**
排除	这	可能性	的	一个	爆炸	.

在蛋黄上划一个十字形，打破表面膜，就能消除爆炸的可能性。

[ðə; ði][ɪg'zækt][taɪm][ɒv; əv] ['kʊkɪŋ] [egz] [ɪn][ə; eɪ]['maɪkrəweɪv]['ʌv(ə)n] [wɪl] ['veəri] [ə'kɔ:dɪŋ] [tu:; tə]

The	**exact**	**time**	**of**	**cooking**	**eggs**	**in**	**a**	**microwave**	**oven**	**will**	**vary**	**according**	**to**
这	精确的	时间	的	烹饪	鸡蛋	在	一个	微波	烤箱	将要	各不相同	根据	到

[ðə; ði]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] [egz] [tu:; tə][bi:; bi] [prɪ'peəd] [æt; ət][wʌn][taɪm][ænd; ənd][ðə; ði][saɪz][ænd; ənd]

the	**number**	**of**	**eggs**	**to**	**be**	**prepared**	**at**	**one**	**time**	**and**	**the**	**size**	**and**
这	数字	的	鸡蛋	到	是	准备	在	一	时间	和	这	尺寸	和

['temprətʃə(r)] [ɒv; əv][ðə; ði] [egz] .

temperature	**of**	**the**	**eggs**	**.**
温度	的	这	鸡蛋	.

用微波炉烹饪鸡蛋的确切时间会根据一次烹饪的鸡蛋数量、鸡蛋的大小和温度而有所不同。

[egz] [ɑ:(r); ə(r)] [ˌi:kə'nɒmɪk(ə)l]

EGGS	**ARE**	**ECONOMICAL**
鸡蛋	是	经济

鸡蛋经济实惠

['teksəs] [egz] [ɑː(r); ə(r)][æn; ən][ˌiːkə'nɒmɪk(ə)l] [miːnz] [ɒv; əv] ['ædɪŋ] [ə; eɪ][lɒt][ɒv; əv]['njuːtrətɪv]['væljuː]
Texas eggs are an economical means of adding a lot of nutritive value
德克萨斯州 鸡蛋 是 一个 经济 方法 的 添加 一个 很多 的 营养 价值
[tuː; tə][ðə; ðɪ]['menjuː] .
to the menu .
到 这 菜单 .

德州鸡蛋是一种经济实惠的方式，可以为菜单增添很多营养价值。

[ðə; ðɪ][praɪs][pə(r)] [tuː] - [eg] [sˈɜːvɪŋz] [ɒv; əv] [lɑːdʒ] [egz] ['reɪndʒɪz][frɒm; frəm] - [tuː; tə] - [sents] ;
The price per two - egg servings of large eggs ranges from 11 to 16 cents ;
这 价格 每 二 - 蛋 份量 的 大的 鸡蛋 范围 从 - 到 - 分 ;

两个大鸡蛋的价格在 11 美分到 16 美分之间;

[fɔː(r); fə(r)] ['miːdiəm] [egz] , [frɒm; frəm] 9½ [tuː; tə] - [sents] . -
for medium eggs , from 9½ to 14 cents . 30
为了 中等的 鸡蛋 , 从 9½ 到 - 分 . -

中等大小的鸡蛋，价格在9.5到14美分之间。30

['teɪb(ə)l][ɒv; əv] ['kɒntents]
Table of Contents
桌子 的 内容

目录

['skræmb(ə)ld] Eggs2
Scrambled Eggs2
打乱 Eggs2

炒鸡蛋2

[fraɪd] Eggs3
Fried Eggs3
油煎 Eggs3

煎蛋3

[pəʊtʃt] Eggs3
Poached Eggs3
偷猎 Eggs3

水煮蛋3

[beɪkt] Eggs4
Baked Eggs4
烘焙 Eggs4

烤鸡蛋4

[sɒft] - [kʊkt] Eggs4
Soft - Cooked Eggs4
柔软的 - 煮熟 Eggs4

溏心蛋4

[hɑːd] - [kʊkt] Eggs4
Hard - Cooked Eggs4
难的 - 煮熟 Eggs4

煮熟的鸡蛋4

[eg] Salad5
Egg Salad5
蛋 Salad5

鸡蛋沙拉5

['devəld] Eggs5
Deviled Eggs5
魔鬼 Eggs5

魔鬼蛋5

[miːt] Batter6

Meat	**Batter6**
肉	Batter6

肉糊6

['pɪkld] Eggs6

Pickled	**Eggs6**
腌制	Eggs6

腌鸡蛋6

Mayonnaise7

Mayonnaise7

Mayonnaise7

蛋黄酱7

[egz] Benedict7

Eggs	**Benedict7**
鸡蛋	Benedict7

班尼迪克蛋7

[ˌhɒlən'deɪz] Sauce7

Hollandaise	**Sauce7**
荷兰酱	Sauce7

荷兰酱7

[beɪkt] Custard8

Baked	**Custard8**
烘焙	Custard8

烤蛋奶冻8

[raɪs] Pudding9

Rice	**Pudding9**
米	Pudding9

米布丁9

['iːzi] [beɪkt] Cheesecake10

Easy	**Baked**	**Cheesecake10**
简单的	烘焙	Cheesecake10

简易烤芝士蛋糕10

['lemən] [mə'ræŋ] Pie10

Lemon	**Meringue**	**Pie10**
柠檬	蛋白酥皮	Pie10

柠檬蛋白酥皮派10

['kʌstəd] Pie11

Custard	**Pie11**
蛋奶冻	Pie11

蛋奶馅饼11

['kærət] Cake11

Carrot	**Cake11**
胡萝卜	Cake11

胡萝卜蛋糕11

['sev(ə)n] ['mɪnɪt] Frosting11

Seven	**Minute**	**Frosting11**
七	分钟	Frosting11

七分钟糖霜11

[frentʃ] [ɔː(r)] [pleɪn] Omelet12

French	**or**	**Plain**	**Omelet12**
法语	或者	清楚的	Omelet12

法式或原味煎蛋卷12

['pʌfi] Omelet13
Puffy **Omelet13**
蓬松 Omelet13

蓬松煎蛋卷13

Crepes14
Crepes14
Crepes14

可丽饼14

[tʃi:z] Souffle14
Cheese **Souffle14**
奶酪 Souffle14

芝士舒芙蕾14

[swi:t] [pə'teɪtəʊ] Souffle15
Sweet **Potato** **Souffle15**
甜的 土豆 Souffle15

红薯舒芙蕾15

['spɪnɪtʃ] Souffle15
Spinach **Souffle15**
菠菜 Souffle15

菠菜舒芙蕾15

[ki:ʃ] Lorraine16
Quiche **Lorraine16**
乳蛋饼 Lorraine16

洛林乳蛋饼16

['weɪvoʊs] Rancheros17
Huevos **Rancheros17**
鸡蛋 Rancheros17

牧场鸡蛋17

[eg] Tortilla18
Egg **Tortilla18**
蛋 Tortilla18

鸡蛋玉米饼18

Flan18
Flan18
Flan18

法兰绒18

[egz] Guacamole18
Eggs **Guacamole18**
鸡蛋 Guacamole18

鸡蛋鳄梨酱18

[reɪ'leɪnoʊs] [wɪð] Beef19
Rellenos **with** **Beef19**
填充物 和 Beef19

牛肉酿馅19

Sopapillas19
Sopapillas19
Sopapillas19

索帕皮拉斯19

[egz] Florentine20
Eggs **Florentine20**
鸡蛋 Florentine20

佛罗伦萨蛋20

[egz] Goldenrod21

Eggs	Goldenrod21
鸡蛋	Goldenrod21

金鸡菊21号蛋

[fraɪd] [eg] Sandwich22

Fried	Egg	Sandwich22
油煎	蛋	Sandwich22

煎蛋三明治22

['mɒnti; 'mɒnteɪ] Cristo22

Monte	Cristo22
蒙特	Cristo22

基督山伯爵22

[beɪkt] [tʃiːz] [ænd; ənd] Eggs23

Baked	Cheese	and	Eggs23
烘焙	奶酪	和	Eggs23

烤奶酪和鸡蛋23

Timbales24

Timbales24
Timbales24

Timbales24

['dʌtʃəs] Potatoes24

Duchess	Potatoes24
公爵夫人	Potatoes24

Duchess Potatoes24

['gəʊldən] Buck25

Golden	Buck25
金的	Buck25

金鹿25

['speʃ(ə)l] [eg] Frittata25

Special	Egg	Frittata25
特别的	蛋	Frittata25

特色鸡蛋煎蛋饼25

[skɒtʃ] Eggs26

Scotch	Eggs26
苏格兰威士忌	Eggs26

苏格兰蛋26

['ɪnstənt] [eg] [pɪk] - Up27

Instant	Egg	Pick	-	Up27
立即的	蛋	挑选	-	Up27

速食鸡蛋取货27

[tɪps] [ɒn] ['kʊkɪŋ] [wɪð] [egz]

Tips	on	Cooking	with	Eggs
尖端	在	烹饪	和	鸡蛋

鸡蛋烹饪小贴士

['fɒləʊɪŋ] [ə; eɪ] Recipe1

Following	a	Recipe1
下列的	一个	Recipe1

按照食谱1

[tɪps] [ɒn] ['meɪkɪŋ] Meringue10

Tips	on	Making	Meringue10
尖端	在	制作	Meringue10

制作蛋白酥皮的技巧10

[nju'trɪʃən(ə)l] Values12
Nutritional **Values12**
营养 Values12

营养价值12

[sɪ'lektɪŋ] [egz] [baɪ] Quality19
Selecting **Eggs** **by** **Quality19**
选择 鸡蛋 经过 Quality19

按质量挑选鸡蛋19

[sɪ'lektɪŋ] [egz] [baɪ] Size20
Selecting **Eggs** **by** **Size20**
选择 鸡蛋 经过 Size20

按大小挑选鸡蛋20

['stɔ:rɪŋ] ['teksəs] Eggs23
Storing **Texas** **Eggs23**
存储 德克萨斯州 Eggs23

储存德州鸡蛋23

['gɑ:nɪʃɪŋ] [wɪð] Eggs25
Garnishing **with** **Eggs25**
装饰 和 Eggs25

用鸡蛋装饰25

['beɪsɪk][fɔ:(r)] [fu:d] Groups28
Basic **Four** **Food** **Groups28**
基本的 四 食物 Groups28

四大基本食物群28

['maɪkrəweɪv] Cooking29
Microwave **Cooking29**
微波 Cooking29

微波炉烹饪29

['fʊtnoʊt]
Footnotes
脚注

脚注

[[wʌn]] [ˌaɪ 'ti:][ɪz]['betə(r)][tu:; tə] [rɪ'mu:v] ['skræmb(ə)ld] [egz] [frɒm; frəm][pæn] [wen] [ðeɪ] [ɑ:(r); ə(r)]
[1] **It** **is** **better** **to** **remove** **scrambled** **eggs** **from** **pan** **when** **they** **are**
[1] 它 是 更好的 到 消除 打乱 鸡蛋 从 平底锅什么时候 他们 是
['slaɪtli] [ˌʌndə'dʌn] .
slightly **underdone** **.**
轻微地 未煮熟 .

[1]炒鸡蛋最好在稍微没完全熟透的时候就从锅里取出。

[hi:t] [rɪ'teɪnd] [ɪn] [egz] [kəm'pli:ts] [ðə; ði] ['kʊkɪŋ] .
Heat **retained** **in** **eggs** **completes** **the** **cooking** **.**
热 保留 在 鸡蛋 完成 这 烹饪 .

鸡蛋内部保留的热量会完成烹饪。

[[ˌtu:'tu:]] [rʌb] [dʒʌst][ə; eɪ][bɪt][ɒv; əv] [mə'ræŋ] [bɪ'twi:n] [θʌm] [ænd; ənd] ['fɔ:fɪŋgə(r)] [tu:; tə] [fi:l] [ɪf]
[2] **Rub** **just** **a** **bit** **of** **meringue** **between** **thumb** **and** **forefinger** **to** **feel** **if**
[2] 擦 只是 一个 少量 的 蛋白酥皮 之间 拇指 和 食指 到 感觉 如果
['ʃʊgə(r)][hæz; həz] [dɪ'zɒlvd] .
sugar **has** **dissolved** **.**
糖 有 溶解 .

[2]用拇指和食指揉搓一小块蛋白霜，感受一下糖是否已经溶解。

[[θriː]] [tuː; tə] [meɪk] ['hænd(ə)l] ['ʌvnpruːf] , ['kʌvə(r)] [kəm'pliːtli] [wɪð] [ə'luːmɪnəm; ə'luːmənəm] [fɔɪl] .

[	3	]	To	make	handle	ovenproof	,	cover	completely	with	aluminum	foil	.
[	3	]	到	制作	处理	耐高温烤箱	,	覆盖	完全地	和	铝	挫败	.

[3]为了使手柄能够耐高温，用铝箔完全覆盖。

[[fɔːr]] ['sænwɪtʃz] ['ɔːlsəʊ] [meɪ] [biː; bi] [səʊ'teɪd] [ɪn][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɪn] [lɑːdʒ] [fraɪ] [pæn]

[	4	]	Sandwiches	also	may	be	sauteed	in	2	tablespoons	butter	in	large	fry	pan
[	4	]	三明治	还	可能	是	炒	在	2	汤匙	黄油	在	大的	炒	平底锅

['əʊvə(r)] ['miːdiəm] [hiːt] ,

over	medium	heat	,
超过	中等的	热	,

[4]也可以用2汤匙黄油在大煎锅中以中火煎三明治，

['tɜːnɪŋ] [æz; əz] ['nesəsəri] [ʌn'tɪl] ['gəʊldən] [braʊn] [ɒn] [ɔːl] [saɪdz] .

turning	as	necessary	until	golden	brown	on	all	sides	.
转弯	作为	必要的	直到	金的	棕色的	在	全部	侧面	.

根据需要翻面，直至所有面都呈金黄色。

[[faɪv]] [kʊkt] , [wel] - [dreɪnd] [tʃɒpt] ['brɒkəli] , ['kɒliflaʊə(r)] , ['spɪnɪtʃ] [ɔː(r)] [ə'spærəgəs] ;

[	5	]	Cooked	,	well	-	drained	chopped	broccoli	,	cauliflower	,	spinach	or	asparagus	;
[	5	]	煮熟	,	出色地	-	排水	切碎	西兰花	,	菜花	,	菠菜	或者	芦笋	;

[səʊ'teɪd] [wel] - [dreɪnd] [tʃɒpt] ['mʌʃrʊmz] ; [tʃɒpt] [kʊkt] ['tʃɪkɪn] ,

sauteed	well	-	drained	chopped	mushrooms	;	chopped	cooked	chicken	,
炒	出色地	-	排水	切碎	蘑菇	;	切碎	煮熟	鸡	,

[5]煮熟并沥干水分的西兰花、花椰菜、菠菜或芦笋碎；炒熟并沥干水分的蘑菇碎；煮熟并切碎的鸡肉，

['tɜːki] , [hæm] , ['tʃɪkɪn] ['lɪvər] [ɔː(r)] [wel] - [dreɪnd] [ʃrɪmp] ; [wel] - [dreɪnd] [fleɪkt] ['kræbmiːt] ,

turkey	,	ham	,	chicken	livers	or	well	-	drained	shrimp	;	well	-	drained	flaked	crabmeat	,
火鸡	,	火腿	,	鸡	肝脏	或者	出色地	-	排水	虾	;	出色地	-	排水	片状的	蟹肉	,

['sæmən] [ɔː(r)] ['tjuːnə] .

salmon	or	tuna	.
三文鱼	或者	金枪鱼	.

火鸡肉、火腿、鸡肝或沥干水分的虾；沥干水分的蟹肉片、鲑鱼或金枪鱼。

[fɔː(r); fə(r)] [friː] ['resəpɪz] [ænd; ənd] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n]

FOR	FREE	RECIPES	AND	INFORMATION
为了	自由的	食谱	和	信息

免费食谱和信息

[ə'baʊt] ['teksəs] [fuːd] [ænd; ənd] ['faɪbə(r)] ['prɒdʌkts] [raɪt] :

ABOUT	TEXAS	FOOD	AND	FIBER	PRODUCTS	WRITE	:
关于	德克萨斯州	食物	和	纤维	产品	写	:

关于德克萨斯州食品和纤维产品，请写信：

['reɪgən] [viː] . [braʊn] , [kə'mɪʃənə(r)]

REAGAN	V	.	BROWN	,	COMMISSIONER
里根	V	.	棕色的	,	专员

里根·V·布朗，专员

['teksəs] [dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv] ['ægrɪkʌltʃə(r)]

TEXAS	DEPARTMENT	OF	AGRICULTURE
德克萨斯州	部门	的	农业

德克萨斯州农业部

[piː] . [əʊ] . [bɒks] - , ['kæpɪtl] ['steɪʃ(ə)n]

P	.	O	.	BOX	12847	,	CAPITOL	STATION
P	.	哦	.	盒子	-	,	国会大厦	车站

邮政信箱 12847，国会大厦

['ɒstɪn] , ['teksəs] -

AUSTIN	,	TEXAS	78711
奥斯汀	,	德克萨斯州	-

德克萨斯州奥斯汀 78711

[-] [nəʊts]
Transcriber's **Notes**
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .
Silently **corrected** **a** **few** **typos** **.**
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm] [ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['iːbuk] [ɪz] ['pʌblɪk] -
Retained **publication** **information** **from** **the** **printed** **edition** **:** **this** **eBook** **is** **public** **-**
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[də'meɪn] [ɪn] [ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .
domain **in** **the** **country** **of** **publication** **.**
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn] [ðə; ði] [tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst] [ɪn] [ɪ'tælɪks] [ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .
In **the** **text** **versions** **only** **,** **text** **in** **italics** **is** **delimited** **by** **_** **underscores** **_** **.**
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神